



“聴くことのできる人を育てる” NPO 法人研修グループ

P.L.A ニュース “With コロナ 特集号”

2020年5月28日発行

発行者 P.L.A 事務所 〒101-0046 千代田区神田多町2丁目7番3号 三好ビル 801号室 平日 12:00~17:00

Tel&Fax 03-3255-2882 E-mail : info@pla-keicho.org ホームページ: <http://pla-keicho.org/>

★ NPO 法人 P.L.A 理事長挨拶 ★

こんにちは、傾聴ボランティアの皆様には、自然界に漂う感染症(新型コロナ)との共生(付き合い)が始まりこれまでの生活様式に戸惑いをおぼえておられることでしょう。

この度は、当法人からの呼び掛け(5月中旬)に数多くの(代表の方々)から現況について、お便りを頂きました。拝見しました。皆さん知恵を出し、活動自粛を前向きに乗り気っておられることが伝わってきます。流石にボランティア精神のある方が多いなあと感じます。急なお願いでしたのに、感謝です。ありがとうございました。

さて、私たち P.L.A の講師陣も4月7日「政府による 緊急事態宣言」が出ましてから、毎朝「メールによる定期便」と称し、互いの安否を確認し、情報のやり取りをしてきました。「傾聴姿勢との融合はどこにあるか」など知恵を出し合っています。これまで、皆様と培ってきました「傾聴の基本」を軸とし、今こそ傾聴姿勢が必要な時と考えます。その為には、自分を守り、他者を守る、他者を思いやる行為が求められる。コロナは、3 蜜が好物のようです。それは避けられませんが、温もりは、お互いの人と人を繋げるものです。私たちは、顔を合わせ、互いの表情を観ながら『言語・非言語を通じ意思の疎通が出来る』が基本です。しかし、充分ではないでしょうが、他にもつながる道があります。例として、「電話による傾聴」「オンラインによる傾聴」などです。

研修が延期になりました団体で取り組んでおられます。また、秋・冬へと予定が変わる団体もあります。やはり、互いに顔を合わせ、目を見開き通じ合う、そうしながら お互いの温もりを「交信する」社会を創り上げられる日が近くにあると信じて「今」を生きています。共に前を向き、生き合っていきましょう。皆様(各位)のご健康をお祈りいたします。

NPO 法人 P.L.A 理事長 後庵正治

《P.L.A のメンバーからも、メッセージをお届けします。》

◆まずは、いま出来ることをしっかりやること、朝のウォーキングとラジオ体操、その仲間たちと距離をとりながらの交流、家では夫との否応なしの会話とボール投げ遊びです。次は、ポスト・コロナの傾聴活動のありようとそれに伴う研修の内容に頭を巡らせています。そしてコロナ関連のニュースを背中であきながら、脳トレ(?)のためにPCの麻雀ゲームに励んでいます。こんな一日を過ごしているのですが…。(生木)

◆コロナ騒ぎのこんな日々が来るとは、夢にも思わなかったです。家族が家の中で顔を突き合わせていると、ストレスも多いですね。こんな時ほど傾聴の姿勢。相手の気持ちを受け止め、言いたいことはアイメッセージで表現し、お互いに不満をため込まないことが大切だと実感しています。穏やかな日常が早く戻ってきますように。(K.Yamada)

◆2月から自由に動けない生活を強いられて、今さらながら制限されない生活がどれほど大切か思い知りました。思いきって断捨離し、掃除してみると、これまでいかにいい加減に生きていたかが見えてきました。コロナ騒ぎは利用者さんにとってもボランティアにとっても行動が制限される思いがけない事態ですが、自分を振り返るいい機会を得たと前向きにとらえています。(小谷津)

◆活動が日常のリズムの一つになっていた生活から突然、約束がなくなって、何か忘れ物をしたような毎日になっているのではとお察し致します。お相手は高齢者でもあり、今度お会いした時まで覚えていて下さるのか等々考えてしまいますね。心配が膨らむことでしょう。お話を聴ける日はきっと来ると信じて待ちましょう。季節の変化やお花にいやされながら。(荒木)

◆散歩道の途中に2月10日まで傾聴ボランティアとして伺っていた有料老人ホームがあります。ノンストップで1時間子どものころの思い出を話されるNさん、寡黙なKさん、スマホで撮ったお花の写真をとても喜んでくれました。90歳を超えたお二人、どうしておられるやら。前を通るたびに玄関をのぞきますが、ボランティアお断りの紙は貼られたまま。また、お目にかかる日までお元気でられることを祈るのみです。私たちが希望をもって、その日をお待ちしましょう。(寺田)

◆外出自粛、面会制限等厳しい状況が続き、訪問してお会いすることもできず、グループの集まりも制限され、モヤモヤしたり、寂しい思いをしたり、心細かったり、感染への怖れ、先きが見えない不安感、あるいは、日頃お会いしていた方への心配、など辛くもどかしい日々だと推察します。こうした時こそ、電話やメール、お手紙等で仲間同士でも支えあえたらいいなと思います。(松尾)

◆「こんにちは、お元気ですか？」「今日は良い天気ですね」と何気ない挨拶や声かけや、たわいもない会話が心を元気にしていたことを改めて感じる今日この頃です。テレワーク、オンライン会議、オンライン飲み会な新たなネットワークが広がる一方で、人との関係に不安を感じている方々が多いようです。人との心のつながりを大切にしている私たちの傾聴活動が再開し、皆さんと再会できる日を楽しみにしています。(植村)

◆外出自粛で毎週の見守り目的の電話を休んで3週間、皆さんのことがおりにふれ気になりました。何ともおせっかいな私・・・、連休後に復帰しました。「元気そうでよかった」と私の健康を心配してくださいました。嬉しかったです。活動についていろいろ感じさせてもらったステイホーム。こういう時間を持てたこともよかったです。でも早く多くの皆さんにお会いしたいと願っています。(原田)

◆傾聴ボランティアの友人に電話し、月2回会っている利用者さんに3月から会えないので、代わりにハガキを出していると聞きました。ボランティアからはいろいろなアイデアが出されているようです。電話やオンラインを活用して孤立しないように、「あなたのことを気にかけていますよ」「大切に思っていますよ」というメッセージを届けたいというWithコロナのボランティア活動の工夫と行動力は柔軟でスピーディーな動きです。(峯崎)

◆コロナの状況下、帰国家族が帰れず突然大家族になり早や3ヶ月、食べ盛りの3食に悲鳴を上げつつ、誰かが熱を出さないかと、ひやひやの毎日、無口の彼らに出来ることは「おいしい？」食事と、口を出さない見守りがコミュニケーションと、失敗しつつ実感中です。(R.Shimada)

◆慌ただしい日常から、家庭に閉じ込められて、自分と向き合うことになりました。私は何者か？何処から来て何処へ行きたいのか、何を大切にしたいのか、ゆっくり考える機会をもらったように思います。日常は採れた春野菜をどう始末するか結構追われましたが、それも楽しかった。ただ断捨離が思うように進まないのは性分？かと。そして、電話ボランティアは続けていてよかったと思いました。寧ろ私が支えられていると再確認しました。(松嶋)

繋げよう～ボランティアの輪!!

皆んなで乗り越えよう!!

- ★ 5/15 に、傾聴ボランティアグループ代表の方々に、メッセージ（テーマ：今のおもい、今までの私、これからの私）を募集しましたところ、嬉しいことにメッセージが届きました。皆さんはどんなおもいで、この時期を過ごされているのでしょうか。以下にご紹介します。

●中野傾聴ボランティア「きくぞう」：酒井さんから

お葉書をいただきありがとうございました。この度の自粛で外にも出られず、友人にも会えず、居場所の提供もできない日々を送っている中、何かできないかと思って、“きくぞう”のメンバーと中野のボランティアグループや知り合いの皆様に応じ、下記のようなご提案をさせていただき、ご賛同いただける方は拡散していただくようお願いしました。

- 1.家に眠っている絵葉書を使い切ろう。
- 2.ちょっと気になる人に電話しよう。
- 3.温かい言葉を、「区民のひろば」に掲示しよう。（「区民のひろば」は中野区のまちなかにある掲示板）



以上、かなり反響があり、施設の利用者宛に渡していただくよう施設にお渡しし、大変喜んでいただいた、というようなお話や故郷のご両親へ、友人へはがきを書いたという報告などなど沢山反響をいただきました。元気で活動できる日が待ち遠しいですね。それまで、パワーを蓄えましょう。

●東大和傾聴ボランティア「メロディ」:酒井美和子さんから

人との交流が感染リスクを高めてしまう・・・悲しいです。電話や手紙を試したところ、思いがけないつながりや発見がありました。今までと同じ活動の難しさも感じ悩ましい。施設訪問はしばらくリスクとなりそうな中、緊張と不安の中で頑張っている職員さんのお話を伺う機会が増えました。



●傾聴ボランティア「かが」:銭谷百合子さんから

2月の傾聴活動中止から早3か月近く。お世話になっていた施設や個人宅の方々。皆さんお元気だろうか？訪問できず家で静かに過ごしていると、傾聴を通して多くの方々の会話や笑顔に助けられていた・・・と感じる今日この頃です。「外出自粛」—この様な生活がいつまで続くのだろうか？心が折れそうになり、不安を感じる今の私に誰か傾聴してください！！



●傾聴ボランティア「むすび」:佐藤俊子さんから

今までの私は、役員改選、総会資料作成中に突然すべての活動休止、3蜜の禁止で役員会も開けず、総会の扱いは青空会議で総会資料の郵送での承認にこぎつけました。ホッとしたところで、私は定年後こんなに長い自由時間を持ったことが無いので、どう過ごせばいいのか戸惑いました。フと今自分に出来ることは何かを考え、会員全員、個人宅のご利用者様、友人宅へ下手ながら絵手紙見舞状を送ることを決意し実行したのですが、それが想像以上の大変な作業でした。その後お礼や感謝のメール、はがきへの対応、会員さんや友人から手作りマスクをプレゼントして頂いたり充実した日々を送っていた矢先、北海道の兄の葬儀に出席することになりました。

これからは、会員同士のふれあいが欲しいとの声があり、公共施設が開放したら定例会を開き皆さんとおしゃべりを楽しみ、これからの傾聴活動の活力につなげたいと思っています。この不自由な生活も後しばらくの辛抱です。一日も早く皆さんと再開できる事を楽しみにしています。

※他の傾聴ボランティアグループの方々も、皆さんそれぞれに工夫されて活動されているようです。

《その他、ご参考までに紹介いたします》

●タッピングタッチ協会が、セルフタッピングの動画をアップしています。タッピングタッチの創設者の一音さんによる解説と実際のインストラクションを体験できます。

やってみたら、すぐあくびが出てきてすごくリラックスでき、最後に「ほほえむ」という教示で、さわやかな気持ちで終わることが出来ました。コロナにかかわる自分の中の緊張や不安な気持ちを見つめる機会にもなりました。興味がある方は協会のHP、www.tappingtouch.org のYouTubeでご体験を。

●新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(諏訪中央病院総合診療科の玉井道裕医師作成)—新型コロナウイルスの基本知識、感染を防ぐためにやるべきことなど、イラストとともにわかりやすく解説されています。病院名、医師名で検索するだけでも、すぐに出て来ます。

是非検索してみてください。

●日本赤十字社動画(YouTube JapaneseRedCrossPR)—新型コロナウイルス感染症から、体だけでなく心を守り、社会を守るための絵本アニメーションです。従事者向けの少し専門的な内容で、諏訪中央病院の玉井先生のような親しみやすさやわかりやすさは少ないかもしれませんが、違った視点から作成されている動画なので、参考にいただければ幸いです。