



2022年1月15日発行

“聴くことのできる人を育てる”

# P.L.A ニュース 第60号

NPO 法人パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション

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 (月水金 11:00~16:00)

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



## “明けましておめでとうございます”

みなさまには、よき新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年こそ日々の暮らしを取り戻し、希望の未来へつなぐ一年となりますように。

活動再開への準備として、昨秋、各グループへ「リフレッシュ研修」開催の呼びかけを致しましたところ大きな反響があり、次々と研修依頼が寄せられています。傾聴ボランティアのみなさまが、どんなに活動の再開を望んでいらっしゃるか、よく分かります。

コロナ感染拡大には怠りなく備えをしながらも、みなさまと共に傾聴活動を必要とされている方々にお応えできるよう、一歩ずつ歩みを進めていきたいと願っています。 P.L.A 一同

## ～リフレッシュ研修を受けて～

〈中野傾聴ボランティアグループ“きくそう”〉



この度は、P.L.A.さんのご厚意に早速お願いし、11月4日にフォローアップ勉強会を行っていただきました。コロナ禍で人が集まらない日々の中、60人定員の教室に15人もが受講し、無事な顔を合わせることができたのは久しぶりのことでした。

今回の研修では“傾聴の基本を取り戻そう”というテーマでお願いし、日頃身についた癖などを再度意識して、少しでもレベルアップを図りたいというものでしたが、ベテラン会員に交じって、今年度入会の新人3名も加わり、黒田先生のもとで、有意義にフォローアップの研修をすることができました。

基本のおさらい、①“傾聴”とは?については、一人ひとりにそれぞれの思いと夢が込められた定義があり、微妙なニュアンスの違いがあるのですが、黒田先生に簡潔にまとめていただいた定義「心を込めて、相手に寄り添い、話に託されている気持ちをも聴くこと」に皆、頭だけではなく身体も納得していたようです。

②人は“話したい”という本能を持っている。につきましても、日頃自分が身をもって体験したことや、心から感動した話や体験などを、相手の話を聴きながら、自分がどうしても話したくなり、抑えきれなくなって話に割り込んでしまう。という体験を何度もしています。

今回は6つのテーマでのおさらいでしたが、最後に私にとって特に印象に残った、③話し手が主役です。聞き手はキャッチャーというテーマに惹かれました。コミュニケーションはキャッチボールという話しに納得していたのですが、傾聴に関しては、相手がどんな球を投げてきても、しっかりと受け止められるキャッチャーになることの大切さをつくづく感じさせていただきました。どんな話でも安心して話せる。そんな受け手になりたいと心から思いました。

ありがとうございました。 《中野傾聴ボランティア“きくそう” 酒井兼重》

# 【オンラインによる傾聴ボランティア養成講座】

コロナ禍の中、都内 K 区では、対面の講座に代えて、P.L.A 講師による初めてのオンライン 4 回シリーズの講座が開催されました。これまででも講義を中心とした 1 回だけの講座は経験がありましたが、ブレークアウトルームを利用して 2 人組や 3 人組ロールプレイを取り入れたプログラムの実施は P.L.A としては初めてでした。オンラインならではの体験学習のために準備として、K 区・ボランティアセンターの担当者は、スマホを複数個借り集めて、ブレークアウトを想定した試みをやってみるとか、当 PLA でも社員総出で 3 人組ロールプレイのシミュレーションを実施するなど、万全を期しました。

講義はパワーポイントを使って参加者と画面の共有を図りました。3 人組ロールプレイは、ブレークアウトルームに分かれた1組ごとに、PLA のスタッフが自宅から参加してファシリテーター役を務めるという、対面ではありませんが贅沢な設定となりました。



## \* 参加者の講座終了後のふりかえりとしては \*

【常に緊張感を持ちながら参加でき、時間があつという間に過ぎていった。】【講師及び受講者が身近に感じられた。】【大勢の中で話すことが苦手、画面越しであることが気持ち的に楽だった。今後の活動には参加したい。】【ロールプレイでの的確なフィードバックをいただけたことが役に立った。】【ロールプレイは対面のほうが気づきが多いのでは？】【アフターコロナを見据えると、今後も対面、オンラインの両次開催も必要なのでは。】などなど。

シンプルな形の「講義＋体験学習」の設定は、「傾聴」を理解していただくには、思っていた以上に効果的であること、またさらなる体験学習の進め方への工夫など多くの示唆を得ることができました。ようやく PLA 主催のオンライン講座開催の目途がつきました。コロナウイルス感染拡大の場合は勿論ですが、ポストコロナにおいても、遠方にお住まいの方や外出が困難な方々を対象とした講座の開催も可能となりました。

(2021.11.29 P.L.A 講師記)

## P.L.A 2022年1月～4月の研修予定 (2022.1.15現在 順不同)

- \* **傾聴ボランティア養成講座**：稻城市社会福祉協議会（以下社協）、中央区社協、志木市社協
- \* **傾聴講座**：川崎市中原区地域教育会議、町田市心配ごと相談員研修、町田市市民向け講演会、生活クラブ生活共同組合パートナーシップ促進センター、
- \* **スキルアップ講座**：杉並区社協、大田区傾聴グループ「話の泉会」パート I・II、三鷹市
- \* **フォローアップ研修**：江東区傾聴の会、船橋市福祉サービス公社、三鷹市
- \* **リフレッシュ研修**：船橋市福祉サービス公社、厚木市傾聴ボランティアピア Peer、習志野市傾聴ボランティアグループ「こころ」、国立市傾聴ボランティアグループ「みみずく」、荒川区傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」、昭島傾聴ボランティアグループ「さざなみ」、杉並区ゆうゆう傾聴の会、傾聴ボランティア日の出「ふむふむ」、厚木市傾聴ボランティア「キクボラ」、練馬区傾聴ボランティア・こだまの会

## 第32回P.L.A公開講座：傾聴講座 (2022年春) 開催予定

- \* **日時**：2022 年 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12 全 5 回 毎回土曜日 13:30～16:00 \* **定員**：15 名
- \* **会場**：国立オリンピック記念青少年総合センター会議室 \* **参加費**：全 5 回分 12,000 円