



“聴くことのできる人を育てる” NPO 法人

P.L.A ニュース 第66号



パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション <http://pla-keicho.org>

2023年9月15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 (月・水・金 11:00~16:00)

TEL&Fax 03-3255-2882 E-mail : info@pla-keicho.org

P.L.Aのスタッフがおすすめする傾聴関連の本



～今回は、認知症に関する本を3冊ご紹介します～

◎長谷川和夫著『ボクはやっと認知症のことがわかった』—自らも認知症になった専門医が日本人に伝えたい遺言— KADOKAWA 2019

長谷川先生が、ご自分が認知症であることを公表された後、初めて出版された本。「“確かさ”がはっきりしなくなったのが始まり」「でも自分であることに変わりはない」「いままでできたことができなくなっていく“暮らしの障害”」「何をすることも時間がかかることを理解し暮らしの支えになってほしい」などなど、珠玉の心からの声にあふれていた。先生が臨床で大事にされてきた“パーソン センタードケア”（認知症状を持つ一人の人として、その方を中心に置き、その方の歴史、その人らしさに敬意を払い尊重し、さりげなく支援の手を差し伸べるケア）の大切さが、当事者になられた先生からの遺言として心に深く刺さる本だった。

(推薦 山田清子)

◎私の押しの1冊は、ノンフィクション作家 高橋秀美著 新潮社 です。

『おやじはニーチェ・認知症の父と過ごした 436 日』認知症といわれた人の心の世界を知りたくて読み始めました。作者の母が急性疾患で他界し、ひとり暮らしになった父(87歳)との生活記録です。「認知症は病名ではなく症状、自立できない症状」かと知り、父が常に「探し物」をしているのは探してないと落ち着かないんだなあ気づいたり、近くにいる息子を「社長」と呼んだり「兄貴」あるいは「お母さん」と呼んだりする。それにうろたえながらも正すことなく付き合っていく様が、笑えたり納得しながら読み進むことができます。夫婦の距離間や男性ならではの観点も参考になることでしょう。

(推薦 荒木美都子)

◎『認知症世界の歩き方』 ライツ社 1900円+税



想像しても実感としてはわからない認知症の方の感じかたや、困った行動。なぜ? どうして? そんな疑問が、明快でかつ幻想的なイラストと解説で、こんな不安なのねーと近づけます。ミステリーバス(自分はどこへ行くの?)、顔無し族の村(人の顔が見分けられない)、カイケイの壁(スーパーでお金が払えない恐怖)など、イラストの不思議な世界を歩くことで、感覚的に納得でき、またどう接すれば手助けできるのか、生活の中の具体的工夫の解説も充実しています。寛裕介氏(工学博士・デザイナー)という医師でない著者が、当事者へのインタビューをもとに『本人の視点』で作成したそうです。

(推薦 寺田和子)

第13回傾聴ボランティア交流会のご案内

今年に入って徐々に人との交流が復活し、傾聴ボランティアの役割が、地域社会でますます求められています。今回のテーマはそれぞれの活動の中での充実した思いや喜び、迷い、疑問などを語り合い、お互いに思いを分かち合って、「私にとっての傾聴・再発見」の場になりますようにと思いを込めました。この交流会が明日への活動の活力になりますようにと願って開催いたします。

日時 2023年11月27日(月) 13:30~16:30(受付開始13:00)

場所 東京体育館 サブアリーナ 第1会議室
・JR総武線 千駄ヶ谷駅下車 徒歩1分
・都営大江戸線 国立競技場駅下車 A4出口 徒歩1分

参加費 一人500円 ※当日受付にてお支払いください。

内容 傾聴ボランティア & 傾聴ボランティア・グループの交流

テーマ 今後の傾聴ボランティア活動に向けて
~私にとっての傾聴・再発見~



第16回フォローアップ研修の報告

さる6月24日(土) 13時~16時 千駄ヶ谷の東京体育館会議室で開催されました。

先のオンラインによる傾聴講座を受講された方2名を含め、参加者は全員で11名でした。他に当法人から7名、内部研修の一部として参加しました。

内容は、前半は自己理解、後半は傾聴の基本の確認と3人組ロールプレイです。自己理解は、基本の講座の最終回に取り組む「自分への気づき」をさらに深めるために「人生曲線」を用意しました。誕生から今日までの自分史をふりかえってみるという課題です。自分自身と向き合いながらの作業に集中していました。3人組ロールプレイでは滅多にないことですが、当P.L.Aのスタッフが各グループに混じってのロールプレイでした。

終了後のアンケートには「実際に書き出してみることで絶望もあるけど幸福もあるなーと実感できてよかった」「講座を受けた時の先生とロールプレイができて勉強になった」などの感想が寄せられました。当スタッフにとってもメンバーの方々とのロールプレイはとても新鮮で楽しかったようです。(生木記)

第35回 P.L.A公開「傾聴講座」のご案内

~日常の様々な場やボランティア活動で活かせるように~



- ◇日時：2023年 9/22、9/29、10/6、10/13、10/20 毎回金曜日 13:30~16:00 最終日は16:15迄
- ◇会場：国立オリンピック記念青少年総合センター会議室 ◇最寄り駅：小田急線参宮橋駅徒歩7分
- ◇内容：毎回、傾聴理論の講義と実習(体験学習)
- ◇参加人数：24名(先着順) ◇参加費：全5回分15,000円(振込) ◇参加者に[活動のしおり]進呈
- ◇対象：全5回に参加できる方 ※全5回に出席された方に修了証を交付します。