



2024年1月15日発行

“聴くことのできる人を育てる” NPO 法人

P.L.A ニュース 第67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/>

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

“あけましておめでとうございます”

コロナが5類に移行しても、今なお活動制限が多い中、電話による傾聴やオンライン傾聴、ロボットを用いた傾聴などの新しい試みや、施設訪問が難しいので、個人宅訪問で活動を続けているグループもあるようです。お互いの創意工夫を共有し合い、一緒にこの困難を乗り越えていきたいと願っています。 本年もよろしくお願いいたします。 P.L.A 理事長 松尾 隆義



第13回傾聴ボランティア交流会報告

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～ 〈2023.11.27:東京体育館〉

参加者: 傾聴グループ 18、個人 41名、計 41名

(オープニングロールプレイ)では、話すテーマ「私にとっての傾聴」または「日頃の活動を通して感じること」を、「聴く人」「話す人」の役割を体験していただきました。久しぶりのロールプレイングでしたが、傾聴ボランティア同士、話す人の立場になって、聴いてもらうことの大切さを実感されたり、初心に帰られたりと参加者それぞれにとって、私にとっての傾聴・再発見された時間になりました。

(分科会)では 5 つのグループに分かれて、参加者それぞれが自分やグループの悩みや課題を出し合い、分かち合いました。初参加の方やベテランボランティアの方を交えて、今後の傾聴ボランティア活動に向けて、熱心な話し合いが行われました。

(分科会で出されたこと)

★第1分科会:「いきいきとした活動の継続のために(組織・運営・メンバーの心のケアなど)」

○いろいろな活動の仕方をそれぞれお聞きすることができ、これからの参考になりました。

社協さんにも伝えられればと思います。(TEL の傾聴の仕方)。

○交流会含めピアサポートの大切さを感じました。



★第2&第3分科会:「認知症のある人との関わり」

○同じ悩みで傾聴ボランティアを続けたい方々の話を聞いてほっとしました。続けていくことが自分の生き方を豊かにしてゆくことだと思いました。

○経験豊かな先輩方の話をきいて勉強になった。自分の思う方向は間違っていないと感じた。

★第4分科会:「喪失・悲嘆・希死念慮など、難しい人への対応」

(表面から)相手の優しさ、共感、永遠のテーマです。



★第5分科会:「カフェやデイサービスでの対応」

- カフェの傾聴のあり方について関心があったが、「自分中心にさえならなければ、一緒に寄り添って、楽しめばOKでは?」と言われて納得し、救われた。

【交流会全体】 初めて参加しましたが、各グループの方々と交流ができて良かったです。

第35回P.L.A公開「傾聴講座」の報告

～日常生活の様々な場やボランティア活動で活かせるように～

【2023年9月22(金)から毎週金曜日(13時30分~16時)計5回の講座を開催しました】

< 講座をふりかえっての参加者の気づきや感想を抜粋して紹介します。 >

傾聴について感じたこと、気づいたこと

- ◆技術的なことではなく、心の持ち方であること。全面的に相手に合わせるものだと思っていたが、自分の気持ちも大事にしていけるとわかった。
- ◆相手に心を傾けて聴くという行為が、相手と自分自身をも助ける手段なんだと感じた。
- ◆話す側の沈黙にも意味や必要性があり、つきあうことも傾聴のひとつなのかもしれない。
- ◆心を入れて相手の気持ちに寄り添うだけでなく、自分の声に正直であること。
- ◆一般論で片づけないこと。 ◇人と人のつながり、信頼と安定を築くことができる。

自分自身について感じたこと、気づいたこと

- ◆話をまとめたり、結論を出そうとする。焦っていると、話の上辺だけをとらえてしまう。
- ◆ロールプレイの話す人のときに、いつも自分の内面の話ばかりに囚われている自分に気づいた。
- ◆いままで相手の話を優先的に聴き、自分の気持ちをおさえていた。
- ◆今まで、説得することや論破することばかりに傾注していた。話しを聴ける人になる事は、自分のなかでは大きな転換であり、難しいかもしれないが取り組んでいきたい。

気づいたこと、学んだことを、これからどのように生かしたいと思いますか。

- ◆老人ホームでの母の生活を見て、語り合うことの大切さ=存在する喜びにつながると感じた。自分も高齢者施設で話を聴くことをやってみたいと思っている。
- ◆職場でのインタビューや面談、家族との関係に生かしたい。
- ◆人は誰でも認めてもらいたい、承認欲求があることに改めて気づき、少しでも誰かの孤独に寄り添える、寂しさに気づける人間になりたい。それこそが自分自身の寂しさや哀しみを癒せることになると思う。
- ◆退職者が減らない問題を、悩みを持つ人たちの傾聴をすることで、少しでも役にたてないか、さまざまな角度から取り組んでみたい。
- ◆「自分を大切に」しながら、相手の心に



第36回P.L.A公開講座:「傾聴講座」のご案内

2/7(土) ~傾聴講座~日常の様々な場やボランティア活動で活かせるように (全5回)

◇日時: 2024年 2/17、2/24、3/2、3/9、3/16 毎回土曜日 13:30~16:00

◇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

◇内容: 毎回、傾聴理論の講義と実習(体験学習)

◇参加者に[活動のしおり]進呈

◇参加人数: 24名(先着順)

◇参加費: 全5回分 15,000円(振込)

