



2025年5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71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 NPO 法人 P.L.A 事務局：〒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：月・水・金(11:00~16:00)]

Tel&Fax 03-3255-2882

E-mail : info@pla-keicho.org

2025年P.L.Aは創立20周年を迎えました!!

特定非営利活動法人 パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション

〔理事長挨拶〕

私ども P.L.A は、今年で創立 20 周年を迎えます。ここまで続けることが出来たのも、私どもに講師依頼をしてくださった各団体の皆さまや傾聴ボランティアグループの皆さまそして、私ども主催講座にご参加くださった皆さまのおかげです。感謝申し上げます。

ここ数年、感染症の拡大や孤独・孤立問題など多くの課題が生じています。同時にますます人間関係の希薄化が進んでいるように感じます。そうした時こそ、人と人をつなぐ「傾聴」の力が求められるのではないのでしょうか。

これからも、皆さまとご一緒に「聴き合う」社会を目指して邁進できたらと思っています。よろしくお願いいたします。

P.L.A 理事長

松尾 隆義

20周年 おめでとうございます！

いのちの電話のベテラン・ボランティアの方々が、「傾聴をより多くの方々に伝えたいので、新しく NPO を立ち上げました！」とご連絡いただいてから、もう 20 年が経つとは……。とても感慨深いです。月日の流れは速いのですが、きっとメンバーの方々にとっては、いろいろなご努力や挑戦の連続だったのではないかと思います。

当時は「傾聴」という言葉はそんなに一般化していませんでした。ちょうど、企業の社会貢献のトレンドが始まった頃でしたので、企業の方々に、「ここで言う傾聴とは、相手の方の心に寄り添うことです」と説明していたように思います。P.L.A さんのロールプレイを伴う傾聴の研修はとても好評でした。「この研修を受けたことにより、その後のボランティア体験では、より多様性についての理解が深まった」ことが調査でも明らかになりました。

その後、コロナ禍が世界を襲い、日本においても福祉施設や地域での対面のボランティア活動ができない日々が続きました。そして、オンラインで傾聴したり、交流する活動が生まれました。しかし、SNS で写真を送ったり、短いメッセージやスタンプだけのコミュニケーションが増えていく今、「傾聴＝心に寄り添うこと」がますます大切になっているように思います。P.L.A さんのますますのご活躍を飯田橋から応援させてください。



東京ボランティア・市民活動センター 企業担当 河村暁子

第 38 回公開講座（傾聴ボランティア養成講座）

受講者の「ふりかえり」から

＊傾聴を心がけていても、つい分析的に聴いてしまい、問題解決へ導こうとしてしまう傾向があることに気づきました。「寄り添う事、一緒にいること」が傾聴ボランティアの重要な役割であることを理解しました。(60 歳代・男性)

＊傾聴ボランティアの力は何かなと思ったとき、相手に対する「愛」かなと思った。愛＝肯定的、積極的関心が、相手を癒し、元気づけるのではないか。この研修は、ボランティア養成のためだけでなく、人との関係を大切にし、豊かな人生をおくるうえで、誰にでも、とても役立つものだと思います。(50 歳代・女性)

＊自分はそもそも「聴く」という事を知らずに、たいていは自分の話を思うままに話すばかり、仮りに相手の話を聞いていたとしても、どう返すとか、その会話の場をどう回していくかというようなことにしか、気を向けていなかった。人の心の奥深い思いに触れるのは難しいなど感じる自分がいます。(60 歳代・男性)

＊寄り添うことを大事にしているつもりでも、想像力相手の立場、気持ちのところまで至っているのか？ 普段の人との会話において、悩みごと、愚痴を聞くこともあるが、何かよかれとアドバイスをすることに注意がいて、気持ち、感情を受け止め切れていなかった。(60 歳代・女性)

＊頭ではわかっていても実行は難しいので、忘れないよう続けていきたい。

メンバーの皆さまがとても親切で、あたたかい気持ちになれました。(50 歳代・男性)

＊研修は車の免許で言えば教習所のなかでの練習、路上に出てはじめて研修の意味も本当に理解できるのだと思います。学んだことを生かして、社会に恩返ししたいと思っています。あと、素晴らしい研修生の方々と出会えて、本当に良かった。(70 歳代・男性)

＊相手の気持ちを想像することはとても深く難しく大切なこと、いつも心にとめておきたい。ただそばにいる事が求められるボランティアをしているが、恐れずに慣れていきたい。(60 歳代・女性)

＊人の力はすごい！！講座前日に人生で一番疲れた体験をしてそのまま来たが、心身ともに元気になった、回復した、晴れやかになった、という体験をした。良い信頼関係、ふんいきのおかげだと思うが、1対1の関係にとどまらず1対多、という面もあるかもしれない。これから時間をかけて、この「人の力のすごさ」を、探求していきたいと思っている。(50 歳代・男性)

(文意を整えるため、一部に抜粋や省略をさせてもらっています)



募集

第39回公開講座

◇日時：2025 年 9 月 20 日、27 日、10 月 4 日、11 日、18 日（毎土曜日）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 センター棟会議室

※最寄り駅：小田急線参宮橋駅より徒歩 7 分、千代田線代々木公園駅より徒歩 10 分

◇内容：傾聴理論の講義と実習（体験学習） ＊参加者に傾聴ボランティア[活動のしおり]進呈

◇募集人数：24 名（先着順）

◇参加費：15,000 円(全 5 回分)

◇対象：全 5 回に出席できる方

※全 5 回に出席された方には「修了証」を進呈

第18回フォローアップ研修



※テーマ：「認知症の世界～どう受け止め、どう向き合うか。ご本人の気持ちを知り、自分事として考える」

◇日時：7 月 19 日（土）13:30～16:00 ◇募集人数：(先着) 20 名 ◇参加費：3000 円

◇会場：国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟会議室