



2026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73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



明けましておめでとうございます



皆さまのおかげで、P.L.Aは21年目のスタートを迎えることができました。昨年は、気候変動、災害、社会的・経済的・対外的情勢の変動等大きな出来事が続きました。傾聴ボランティアの皆さまもグループの運営等に苦勞され、それを支える社会福祉協議会等の方々も財政状況が厳しい中、活動の推進のためご尽力いただき、ありがとうございます。孤立や孤独が問題になっているいまこそ、皆さまとご一緒に傾聴の輪を拡げて、温かみの感じられる地域社会を築いていくことができたらと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

NPO 法人 P.L.A 理事長 松尾 隆義



第15回ボランティア交流会の報告 〈P.L.A創立20周年記念〉

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

2025.11.3 (13:00~16:20) 於東京体育館 参加者：計63名(グループ55名、個人8名)

I 4人のパネリストの発表(私が継続できているコツ、これからの課題)

＜テーマ＞ 傾聴ボランティアの力・継続するために・

- ◆昭島市・昭島傾聴ボランティア「さぎなみ」藤原昌子氏
- ◆荒川区・傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」山田久代氏
- ◆中野区・傾聴ボランティア「きくぞう」酒井兼重氏
- ◆練馬区・傾聴ボランティア「こだまの会」三浦裕美子氏



II. 【パネルディスカッションを受けて】全員が、5グループに分かれて話し合う

新人の方から経験年数が数十年の方まで異なる皆さまが傾聴の輪でつながり、ご自身の活動や続けられた理由を語りあい、組織運営や活動場所など、これからの活動についても情報交換が行われました。

以下、参加者の方からの感想を紹介します。

★以前は人の話を聴けなかったが、グループの先輩にしっかり自分の話を聴いてもらって、傾聴することを理解したという話しがよかった。 ★どの会も利用者さまとの出会いを大切にされているので、ボランティア活動も楽しく出来ると感じた。また、自分が活動する励みにもなる。 ★定例会の他に会員同志の交流会を持つという心遣いが参考になった。周りのためだけでなく自分のためにもなっていることを感じた。

★ZOOMだったり、聴くコーナーを作ったり、それぞれの会で工夫し努力されていることに感心した。

★「できるときに、できるかぎり、できるだけ」という言葉に安心感が持てた。 ★どうして自分は続けているのか、色々な人の体験談を聞いて、傾聴の幅を感じてころがつながった。 ★失語症の人が、声掛けにより歌い、生活がかわったという事例が参考になった。声掛けによって、話せない人でもつながりが出来ることを理解した。 ★傾聴活動を社会福祉協議会や地域包括支援センターの方に吸い上げていただき、おひとりさまの孤独死等を防げる活動に生かせるのではないかと。希望を持ちたいと思った。皆が「誰一人、ひとりぼっちにしない」という心を持っていることを心強く感じた。 ★傾聴ボランティア活動は、人に元気をあげているようだが、実は元気をもらっている関係。どちらも幸せになる。(裏面へ)

★資金援助がないため養成講座を開けないので、自立するためにプロジェクトチームを作って、自分たちで講座づくりをしていることや、個人宅訪問への関わり方など、それぞれの方の体験を教えてください、ありがとうございました。★初めての参加でしたが、多くの方がこの傾聴活動を支えておられることを目の当たりにして、本当に良かったです。

第39回 P.L.A 公開「傾聴講座」の報告



～日常の様々な場やボランティア活動で活かせるように～

(参加者 23 名)

第39回公開講座は9月20日～毎週土曜日(13:30～16:00)国立オリンピック記念青少年総合センターで開催されました。

以下に、参加者の方からの感想を紹介します

- ◆参加された方々は、皆さん「志」が高く、勉強になった。今までは、自分の意見を言ったり、先回りをしたりしていたが、寄り添って共感して聴くと、話し手の表情が変わってくることに気づいて驚いた。
- ◆部下に、「傾聴力がない」と言われて参加した。講座は理論だけでなく、実習もあり、よくわかった。まず部下との雑談から始めてみたい。
- ◆人前で話すのが苦手だったので、聞き役に徹していたが、勉強が進むと、聴くためには自分を知らなければいけないという点が新鮮だった。
- ◆ロールプレイで、話し手になった時、話したいことが話せたか不安があったが、聴き手になって、話し手の気持ちがわかるようになった。 ◆さまざまな理由で参加している人がいて、参考になった。自分を見つめる時間が増えたので、愚痴を聴ける人になれそうだ。
- ◆これまで、話を聴いても解決策ばかり考えていた。ロールプレイを通して、共感する気持ちの大切さを知った。 ◆多様性、想像力を広げるためには、自分の世界だけでは限界があると分かりました。人と話す、本を読むなどして、広げていきたいと思いました。



第18回フォローアップ研修の報告



テーマ：認知症の世界～どう受け止め、向き合うか (参加者 14 名) 2024 年 7 月 19 日開催

認知症に関しては、まだマイナスイメージが強くあります。2024 年 1 月に施行された認知症基本法では、「新しい認知症観」が打ち出され、認知症になっても住み慣れた地域で希望をもって暮らし続けることができるとうたっています。それを踏まえて今回の研修では、認知症の方の世界に触れ、ご本人の気持ちを理解し、どう接するか。また、もし自分が認知症になったら、どう接してほしいかというように、「自分ごと」として考えることを目的としました。ロールプレイやグループワークでの体験を通して、認知症の方の想いを実感として感じあう機会になった印象を持ちました。

今後、傾聴ボランティアとして、また、ご家族や知人で認知症がある方と接する際に、今回の研修を活かしていただき、一緒に「共生社会の実現」を目指しましょう。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

募集中



☆ 第40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： 2026 年 2/15、2/22、3/8、3/15、3/22 毎週日曜全 5 回 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 108 号室
- ※対象： 全 5 回に出席できる方 ※定員：24 名 ※参加費(全 5 回分) 15,000 円
- ※参加者に A6 サイズの活動のしおりを進呈。 ※全 5 回出席の方には修了証を進呈