

# 傾聴基礎講座体験レポート

7/9



7月9日・16日・23日の3日間にわたり町内で傾聴基礎講座が行われ、私も受講生の皆さんと一緒に勉強させていただきました。

傾聴とは、悩み、不安、寂しさなどを抱えている人に対して、じっくり話を聴き、その方自身の心の負担が少しでも軽くなるようにお手伝いをする事で、講座では、話を聴く時の姿勢や距離、またうなずきやあいづち、そして話の間が一番大事だと教わりました。実践では、聞き手・話

し手に分かれて、話を聴く練習をし、実際に施設に行き、入居されている方とお話しをさせて頂きました。

講座を受講して、傾聴はただ話を聴くだけではなく、相手の人がどんな事を不安に思っているのか、悩んでいるのかを、話だけではなく、表情などからも読み取らなければならぬことや、相手の人が話しやすいような雰囲気作りや声掛けが必要だと感じました。また、先生が講義の中で「傾聴ボランティアは、話を聴いてあげているのではなく、自分自身の成長の為にやっている」という言葉を聴き、自分に不足している所、成長しなければいけない所、直さなければいけない所などを気づかされ、自分にとって、とても大事な勉強をさせていただきました。

今後、優しい気持ちで高齢者の話を聴くことができる傾聴ボランティアが地域に広まっていけば良いと思います。

社協事務職員 前田