幸手傾聴ボランティア・ピース 定例会レジメ

2022年8月度 定例会

日 時 8月22日(月) 13:30~

会場 ウェルス幸手(第1会議室)

司 会 S

1. 定例会

- 1) 連絡事項・活動報告
- 2) バザー お茶会・・・Wさん (第1会議室)

2. 今後の予定

- 1) 9/12(月) AED 初級講習(研修室)
- 2) 10/17 (月) 健康体操 (Wさん)
- 3) 11/28 (月) 12/12 (月) 12/19 (月) 養成講座 (T先生)

3. お知らせ

1) 電話傾聴 Hさんが担当されていた2名 SさんとSが引き継ぎました。

◎7月度議事録

- 1) 7月度定例会参加者 13名
- 2) 健康増進課(Oさま)出前講座を受講する
 - ・フレイルに注意・・・フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能が低下した状態 のこと "ちょっとしたこと"をきっかけに転倒して骨折したり、身の回りのことが できなくなったりなど、介護が必要な状態になりやすくなること
 - ・フレイルの予防のカギは、生活習慣病の予防・管理と「栄養・運動・社会参加」
 - ・最後に熱中症予防の「OS-1」を頂戴した。

※今月のことば 「自分にとって傾聴ボランティアとは」より

◎S 先生は、傾聴とは良好な人間関係を築く基本だと、お話をされました。そのためには相手が話しやすい雰囲気を作り、五感を使って、相手にやさしく暖かな心で向き合うこと。自分の興味関心で聴かないこと。話したくなる自分をじっと我慢して、最後まで聞くこと。否定をしないなど、高齢者の生きる活力は、ご自身が生きてきたプライドなのだと。心理面とスキルの要点をいくつも教えてくださいました。そして「傾聴は、聴くことでできる社会貢献だ」と締めくくられ、あっという間の2時間でした。

聴かせていただくたびごとに、少しずつながら気づきも生まれ、なんとなくわかったような 気分になったのも事実でした。ところが、ロールプレイの実習となると、まったくお粗末な 状態で、最後まで話しを聴くなどはまったくできず、すぐに、勝手なアドバイスをしたり、話しの横取りをしたり、話したい自分が我慢できなくなるのです。否定的な言葉を使っている、そのことにさえ気づかなかったのです。振り返りで、観察者からは、聴き手が主人公に なっていたなどといくつもの指摘を受けて、何回も何回も恥ずかしい思いを経験しました。今にして思えば、講座でインプットしたのだから、できて当たり前との慢心があったのだと 思います。また、傾聴は、自身の狭い価値観でできるものではないとの思いを強くし、人様にかかわる責任をも感じました。ロールプレイは、回数を重ねるたびに、その必要性、重みを感じ、インプットしたものは、アウトプットで身体が覚えることも実感できました。