幸手傾聴ボランティア・ピース 定例会レジメ

2023年2月度 定例会

日 時 2月20日(月)

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) 健康增進課 出前講座
- 2. 今後の予定
 - 1) 3/20(月) 13:30 令和5年度の月別活動計画作成(第1会議室)
 - 2) 4/17(月)13:30 第17回通常総会
 - 3) 5/29(月) 10:00~ フォローアップ講習(T先生)・・・ロールプレイ
- 3. お知らせ
 - 1) 社協との推進会議 1/30・・・出席者 7名 コロナが今後 5 類になったときの対処について (例 個人宅の再開等)
 - 2) 新入会員紹介
 - 3) ゲートキーパー講習会について 2/6・・・自殺対策について (ピース 10 名参加)
 - 4) 見守り支援ネットワーク会議 2/3・・・年配者の消費生活相談等(ピース 2 名参加)

◎1月度議事録

- 1) 1月度定例会参加者 17名 (新人5名含む)
- 2) 新入会員は3月まで仮会員として、会費の徴収は4月に本会員になってからとする。

※今月のことば 「自分にとって傾聴ボランティアとは」より

◎最近、傾聴という言葉をよく耳にします。一言でいえば、話し相手になり心のケアをすることです。話し相手ぐらいいつもやっていると思われるでしょうが、相手の身になってお話を聴く「共感」ということは、そうたやすいことではありません。

真の対話は、相手の話をそのまま聴くことから始まります。そのまま聴くためには、相手の 人生(ものの見方や考え方)を知らなくてはわかりません。

- ・もし、あなたが心の優しい人なら あなたは、きっと、相手の悩みを自分のことのように、一生懸命に解決しなければと悩む でしょう。
- もし、あなたが相手と同じ体験をしていたらあなたは、きっと、自分の体験にかぶせて、相手に助言をするでしょう。
- もし、あなたが相手の考えを受け入れなかったらあなたは、きっと、自分の考えの方が、相手にはよいと思い、それを訴えるでしょう。
- もし、あなたがあなたのことでいっぱいなら あなたは、きっと、相手が見えないでしょう。

話し手は、これらのことは、望んでいないのです。

聴き手ができることは、相手の方にできるだけ多く話をしてもらい、そのことによって、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こと、また、同時に、考えの整理がついて、自分なりの判断や納得に到るお手伝いをすることです。