幸手傾聴ボランティア・ピース　定例会レジメ

2023年11月度　定例会

日　時　11月20日（月）　13：30～15：30
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）健康体操（Wさん）
2. 今後の予定
   1) 12/18（月）認知症の寸劇（S）（第1会議室）
   2）1/15 （月）優しいワーク（Sさん）
   3）2/19（月） 健康増進課　出前講座
3. お知らせ
   1）幸手市健康福祉祭り　4年ぶりに開催 11/5
   2）樹麗祭 11/3（共栄大学）・・・講師　S先生（春日部ピアサポートより）
   東部連絡会：春日部、越谷、宮代、幸手の傾聴ボランティアグループ
   3）幸手駅ギャラリーにピースが健康福祉祭りで使用したポスターが12月1ヶ月間展示されます。
   4）社協推進会議　来年2／5（月）A.M10：00～
   5）さいたま市あゆみの会　情報交換会　11／29（水）・・・Sさん、Òさん

◎10月度議事録
   1）　10月度定例会参加者　14名
   2）　Ñさんにピアサポートをやっていただき、各自与えられたお題に基づき話してもらいたいへん盛り上がりました。

※今月のことば　「一目でわかる傾聴ボランティア」より
   ◎悪口は相手の意見として聴く
   話し手が誰かの悪口を話すときに配慮が必要です。
   悪口の傾聴の際には、同調しないことが大切です。
   「あの職員さんは、嫌な人だね。人の話をぜんぜん聴かないんだから」
   「あー…あの人ですか　確かに人の話を聴きませんね。」
   「でしょう。それに嘘つきだし、意地悪だし」
   聴き手が安易に同調してしまったために、話し手はさらに感情的になってしまいます。これは悪口に限らず、悲しみや怒りなどで、感情的に高ぶっている人の話を聴くときにも当てはまります。聴き手が安易に話し手の感情に巻き込まれてしまうと、話し手は、気持ちを整理するどころか、ますます混乱してしまうのです。
   一番の対処法は、話し手の言ったことをそのまま繰り返すことです。
   「あの職員さんは嫌な人ね。人の話をぜんぜん聴かないんだから」
   「ああ　あの職員さんは、人の話を聴かないんですね。」「そうなのよ　私も疲れるわ。」
   「うーん　疲れるなって感じですね。」「そうなの　ところでさ…」と話し手は、言いたいことが言えたのでスッキリし、悪口もおさまって行きます。