幸手傾聴ボランティア・ピース　定例会レジメ

2023年7月度　定例会

日　時　　7月10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）タッピングタッチ（M先生）（第1会議室）

2. 今後の予定
   1） 8／21（月）おしゃべり会　お茶会（S）
   2） 9／11（月）ロールプレイ（Sさん）
   3） 10／16（月）ピアサポート（Nさん）

3. お知らせ
   1） 春日部ピアサポートのK会長より共栄大学にて樹齢祭を11月3日（金）に4年ぶり開催予定との連絡あり

◎6月度議事録
   1） 6月度定例会参加者　14名
   2） 他己紹介　会員がそれぞれの相手のことをけっこう細かく紹介してくださり、かなり盛り上がりました。好評だったので来年も相手を変えてやりたいと思います。他己紹介は、傾聴の基本にもなっています。

※今月のことば　「一目でわかる傾聴ボランティア」より
◎ほめるということ

「ほめる」ということは、相手の魅力、能力を見出し、認めることです。幼な子から高齢者まで、ほめられて悪い気のする人はいません。服装や髪形、身だしなみや全体の印象など、何か感じたことを素直に言葉で伝えてください。

「おしゃれなブローチですね。今日のセーターに合っていて素敵ですよ。」

「色が白くてお肌がきれいですね。」「いやーそんなことないですよ」などと口では照れつつも、ほめてくれた相手に好意的な気持ちになれるのが人間です。

ほめられると、脳からは、ドーパミンなどの快楽ホルモンが分泌されて快適になり、気持ちが前向きになるともいわれています。ただ抽象的にいうのではなく、できるだけ具体的にほめましょう。

自分が普段気が付いていない、思いがけないところをほめられると、「へー、自分には、そんないいところがあるんだ」と新たな自分を発見し、うれしくなるものです。

「いやー　いいお声ですねえ　いぶし銀ってやつですね・・・」

「ん　そうかね？　はっはっは・・・」

いろいろなほめ方を研究してみましょう。