

幸手傾聴ボランティア・ピース 定例会レジメ

2024 年 3 月度 定例会

日 時 3 月 18 日 (月) 13 : 30 ~ 15 : 30

会 場 ウェルス幸手 (第 2 会議室)

司 会 S

1. 定例会

- 1) 連絡事項・活動報告
- 2) 令和 6 年度活動予定を決める (第 2 会議室)

2. 今後の予定

- 1) 4/8 (月) 第 18 回通常総会 (第 1 会議室)

3. お知らせ

- 1) 11 月 11 日、18 日、25 日に養成講座決定 先生は高倉先生です。
- 2) 個人宅活動状況 1 ~ 3 の回数を S さんまで御連絡をお願いします。
- 3) 渡辺美智子さん宅に火事のお見舞いで訪問する。(S さん M さん S)
- 4) 社協の M さんが 3 月いっぱい退職とのこと。ピースは大変お世話になりました。
- 5) 令和 6 年度ボランティア保険の申し込み

◎2 月度議事録

- 1) 2 月度定例会参加者 16 名
- 2) 健康増進課の出前講座 講師 K 様 フレイル予防について詳しく丁寧に講習して戴く
特にフレイル予防の 3 つのポイントは大事とのこと。①食事たんぱく質の摂取
②運動・・・散歩 体操 ③社会参加

※今月のことば 「一目でわかる傾聴ボランティア」より

◎支持

「支持」とは、相手の言動に同意し、賛成の気持ちを示すことです。

悩みや不安を抱えている人は、そんな自分を情けなく思い、自信を無くしていることが多いものです。そんな人に対して

「私があなただけの立場ならやっぱり同じように悩みますよ。不安に思うのは当然だと思います。」

すると、相手は自分に自信を取り戻し、

「悩んでいるのは私ひとりじゃないんだ。」

と思い、勇気を出して問題解決に迎えるようになります。

不安定な気持ちや考えに対して、「わたしもそう思います。」という支持は、その人に自信と勇気を与えます。言葉で表現しなくても、身を乗り出して大きくうなずいたり、相槌を打つという姿勢は、非言語的な「支持」と言えるでしょう。

「ああ、この人は私の考えを支持してくれているんだ」

ただし、あまり頻繁に「うん、うん」とうなずいてしまうと、逆に、話を聞き流しているのではないかと思われてしまいます。話のポイントポイントでうなずくことが大事です。