

すまいるたん



発行元
東京新聞
南千住東口専売所
TEL 5850-3699
発行責任者
鬼塚 佳代子
TEL 090-2657-0300

温もりを編む ダンボの会

「温かい方ばかりです」

ダンボの会は、悩みに寄り添い、お話を聴く活動を行っています。毎年、7月ごろに傾聴ボランティア育成講座があり、この講座を修了された方達が会員となります。会員は40〜80歳代の方達65名です。

傾聴とは良好な人間関係、信頼関係をつくる基本で、温かい心で相手の話を一生懸命に聴くことです。「聞く」は音や声を耳で感じることで「聴く」は聞いた内容を理解してそれに応じることです。

「相手が伝えたいことを聴く」

こちらの聞きたいことではなく、相手の言いたいことや伝えたいことを反論したり、批判したりしないで気持ちをありのままに聴きます。

また、相手の話に関心を示し相手が発した言葉や事柄だけでなく、その背後にある相手の気持ちを理解して感情的一体感を持ち、「いつも側にいますよ」という気持ちで心に寄り添います。

傾聴は相手が答えをみつけるための手助けとなります。

では、話を聴いてもらうことでどんな効果があるのでしょうか。

☆自分の話をじっくりと聞いてもらえることで、心が落ち着き、安心する

☆相手の人と近づいた感じがする

☆相手に大切にされていると感じる

☆自分は自分でいいんだと思える

☆自分の考えや気持ちに気づき、整理できる

ダンボの会では月二回、二人でご自宅に伺い1時間お話を聴きます。おひとり暮らしの高齢者の方達などお話を聴き致しません。お申込は荒川ボランティアセンターへ。

また、ご自宅に来ていただくのは、難しい方には、傾聴サロンも開いております。毎月第4火曜日午後1時半〜3時まで、荒川区社会福祉協議会3階にて予約無しで、ダンボの会の会員が悩みを聴いてくれます。

「寒い時期にお役にたてれば」

東日本大震災後、なかなか被災地に直接行くことはできないけれど、自分達に何かできることがあるのではないかと模索されました。会の有志の方達が、家で眠っている毛糸で帽子やマフラーを編んで被災地である釜石市や箱崎・田野畑村に荒川区や荒川区社会福祉協議会の力を借りて送ることをはじめました。

「ほんの少しのことでも、まとまれば」

色や形を話し合いながら個人個人のペースで少しずつ編んで送った帽子やマフラー

は、300個近くになります。

「手紙をいただきました」

被災され、家族を失い、ご自身も九死一生された仮設住宅にお住まいの方からの感謝のこぼれ綴られた手紙をいただき、感動と励みを頂いたそうです。心を込め編んだ帽子の温かさが伝わり、ひとりではないことを手紙を書かれた方は実感されたのではないのでしょうか。

ダンボの会は温もりを編み、温もりで冷たく固くなってしまった心を暖めて柔らかくする心の施術をしてくれる会だと思えます。

「その方のそばで笑顔でいられたら」

お話を伺った代表さんの柔らかな眼差しが美しいと感じました。ギスギスした人間関係が家庭の中や近所付き合いの中であり、ストレスになっただけで、自分も多量にストレスを感じてしまっている方が多いのではないのでしょうか。

迷いがありましたら、吐き出してしまっても心の健康を保つことになりません。

ぜひ、一度お話を聴いていただいたら、いかがでしょうか。

荒川ボランティアセンター
TEL (3802) 3338