



「耳できく」「目できく」「心できく」
共感力をつけよう！
傾聴ボランティアスクール

「誰かに話を聞いてもらうことは、このころの健康に大きな役割を果たします。」

近年、少子高齢社会、所得格差の拡大など社会環境が大きく変化し、人々は様々な社会問題に直面しています。平成18年に厚生労働省より「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が示されています。これは仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなってきているからです。

このころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること（情緒的健康）、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること（知的健康）、他人や社会と建設的でよい関係を築けること（社会的健康）を意味しています。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること（人間的健康）も大切な要素であり、このころの健康は「生活の質」に大きく影響するものです。

「相手に寄り添いながら、言葉に込められた想いに耳を傾ける」

傾聴とは相手が話したいこと、伝えたいことを、受容的・共感的な態度で気持ちを

聴く行為や技法を指します。ただそばにいて相手の思うことを感じるようにすること、何もしていないように見えて心を通わすようにすること。心のうちをわかってあげるということは、とつても難しい作業だと思えます。

傾聴は相手のための会話の時間です。「傾聴」ボランティアは、人と話す機会の少ない地域の高齢の方や障がいのある方に、話を聴くことで心のケアをする活動であり、カウンセラーとは違い、相手の話に対しアドバイスせず、相手の話を受け止め、思う存分お話しをしてもらえるようにします。

人は、最後まで話を折らずに共感して聞いてもらうことで、気持ちが楽になったり、話しをしよううちに自分の気持ちの整理ができ、前に進むことができることがあります。

しかし、相手の気持ちに寄り添いながら話を聴くということは、簡単なようで難しいものです。相手の話に、良かれとおもいアドバイスをしたり、気づいたら聴き手が逆転して話し手になっていたなんてこともあります。

そこで、どうすれば自由に話しをしてももらえるのか、話し手に「受け止めてもらえた」と感じてもらえるのか、傾聴という新しいコミュニケーションの方法を身に付けることで、あなた自身の人間関係もより円滑になり広がるのが期待できます。

「耳できく」「目できく」「心できく」ことを学んで、人に寄り添う楽しさを手に入れませんか。

傾聴ボランティアスクール

日時 6月1日・8日）・15日・22日・29日（毎週木曜全5回）

13時30分～16時※全日程、出席の方には修了証をお渡しします。

会場 南千住区民事務所西部ひろば館（南千住1-19-13）1階101洋室

講師 NPO法人パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション

傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」

対象 全日程参加できる方、荒川区内で傾聴ボランティアとして活動したいとお考えの方等

定員 30名（先着）受講料 1,000円（ボランティア保険加入料を含む）（6月1日にご持参）

申込方法 FAX・Eメール（タイトルに“傾聴ボランティアスクール”と明記）・ハガキで住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、下記にお申し込みください。

荒川区社会福祉協議会 荒川ボランティアセンター 〒116-0003 荒川区南千住1-13-20

電話 3802-3338 FAX 3802-3831 E-mail vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

