



## 話すことで前進!

### 傾聴ボランティアグループ 「ダンボの会」

#### 「心に耳を傾ける」

傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」は、発足して十五年になります。

傾聴ボランティア講座で学んだ方が会員となり、八十三名在籍されています。コミュニケーション技術を習得した会員が二人一組で、月二回登録者のご自宅にお伺いして一時間お話を聴きに伺っています。利用料は無料です。

一人暮らしの方、家族と同居されていてても日中お一人の方、外出がままならない方など七十名の方が利用されています。

#### 「人は言葉を交わすことで存在する」

人は人に支えられています。人と接して話すことは、衣食住と同様に大切なことです。人は誰しも、理解され、認められたいという心理的な欲求も持っています。特に、ストレスを抱える現在社会において、話を聞いてもらい理解してもらう心理的充足感を満たすコミュニケーションが必要とされています。

聴とは、「聴く」の字の如く、「耳

と目と心で大きく」のが「傾聴」の基本です。「こちらの聞きたいこと」を「聞く」

のではなく、「相手の言いたいこと」へ伝えたいこと願っていること」を受容的・共感的態度で「聴く」ことです。傾聴とは相手の話を受け止めて、話し手がさらに多くのことを話せるように聴く深いレベルで、相手をよく理解し、気持ちを汲み取り、共感する聴き方です。

話し手は理解・共感されることで自分の存在価値が認められ、最初は、話にまとまりがなくても、話せば話すほど、自分の心の中にある気持ち整理されていきます。また聴き手が、話し手の気持ちや話の内容を整理し要約してさりげなく伝えてくれることにより、自分で自分の気持ちに気づき始めます。悩みや問題の解決のために、「今自分は何をしたらいいか」など、具体的な思考や行動を起こせるようになります。これが心理的にも肯定的な変化を生み出します。

人間の感覚として、聴いている時間は長く感じ、話している時間は短く感じます。ほとんどの人は、聞くより話すことのほうが好きです。

#### 「二週間ぶりに話した」

私に公衆電話から電話を掛けてきた高齢の男性が、三十分程話された後に言われたことばです。電話の向こうに

寂しさを抱えていることを感じました。

人を理解しようとする真剣に聴くことは、集中力と労力を必要とします。

ダンボの会の方は相手の話を否定せず受け止めながら、集中して笑顔で寄り添い聴いてくれます。

「話を聴いてもらいたい。人と話してない。家族の話し相手になってもらいたい」

ご希望の日時に笑顔の二人がお伺い致します。お伺いする時はお茶は持参して行きます。おもてなしは、皆さんのお話です。どうぞ、お問い合わせください。

傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」主催の講演会があります。こちらもどうぞ、足を運んでください。

#### □言葉でふれあい

##### 言葉で介護

#### 『毒蝮三太夫講演会』

十月十二日(木) 十四時～十六時 十三時四十五分より受付)

サンパール小ホール

定員百五十名

入場無料 申込不要



お問合せ・お申込み

荒川区社会福祉協議会 3階 ボランティアセンター  
〒116-0002 荒川区南千住1-13-20

電話 03-3802-3338 FAX 03-3802-3831

vorasen@arakawa-shakyo.or.jp