



心がいっぱい  
朝日町ボランティア  
マスコット  
ハートフルちゃん

# ハートフル通信

誰もが笑顔で元気に暮らせるまちづくり(町社協の基本理念)



平成30年3月

傾聴ボランティア養成講座から

みなさんは、日頃からコミュニケーションをとる際にどんなことに気を付けていますか？近年、「コミュニケーション」において「聴く力」いわゆる「傾聴力」が重視されています。

昨年度、銀座コーチングスクール富山校講師「ひびのあゆみ」さんを講師に招き、傾聴ボランティア養成講座へ聴き上手・応え上手な自分になるべく開催しました。募集定員を上回る参加があり、関心の高さが窺えました。

また、受講された方へのアンケートでは、「尊敬」「信頼」「共感」を持って相手と向き合うことが大事だという感想や、高齢者のお話を聴くボランティアをしたいという希望があったので、今回のテーマに取り上げてみました。

## コミュニケーションは「聴く力」を鍛えよう

「聴き上手・応え上手になるポイントは何？」



### 傾聴ボランティアとは

苦しみや悩みをじっくり聴いて共感し、ありのままを受け入れるボランティア。相手の心を癒やし、孤独や不安を軽減させる手助けをします。特別な資格はいりません。



### ハートフルちゃんの聴き上手!!

傾聴ボランティアをしているボランティアさんにお話を伺いました!

#### 声かけポイントは「ほめる」こと



つるの会 さん

【活動先】介護老人保健施設つるさんかめさん  
通所リハビリテーション  
【活動内容】話し相手・イベント手伝い

### 9月10日(月)午後1時30分～ 傾聴座談会のお知らせ

詳細は裏面に

#### 心ほぐれ垣間見られる「笑顔」に魅了され



東山 益江 さん

【活動先】富山型デイサービス「花日和」  
地域(ケアネット活動)  
【活動内容】話し相手・見守り

ボランティア活動で気を付けていることは、**みなさんに声を掛ける**ようにしていることです。男性はおしゃべりが苦手な方も多いので、声を掛けることを忘れないようにしています。また、「そのシャツ素敵やね」「顔色いいね。」「とほめるようにしています。誰でもほめられるとうれしいです。う？」

と感じたときはうれしいです。活動してうれしいことは、利用者みなさんが気にかけてくれていることです。ボランティアを休んだら翌日、家まで様子を見に来てくれる人も。利用者のみなさんから声を掛けてもらい、パワーをもらっています。お話をするのが楽しいです。

富山型デイサービス「花日和」は家庭的な雰囲気があり、いつでも**笑いの輪が絶えない**ように思います。話の内容がわからなくても、隣の方につられて笑っている…そんな温かい雰囲気に惹かれておしゃべりに行っています。また、地域ではケアネットチーム員として高齢者の見守りをしていきます。活動をしていて難しいと感じるのは、他の住民との関わりがなく、**支援を拒む方との関係づくり**です。私からは困っているように見えても「大丈夫です。困っていることはありません。」

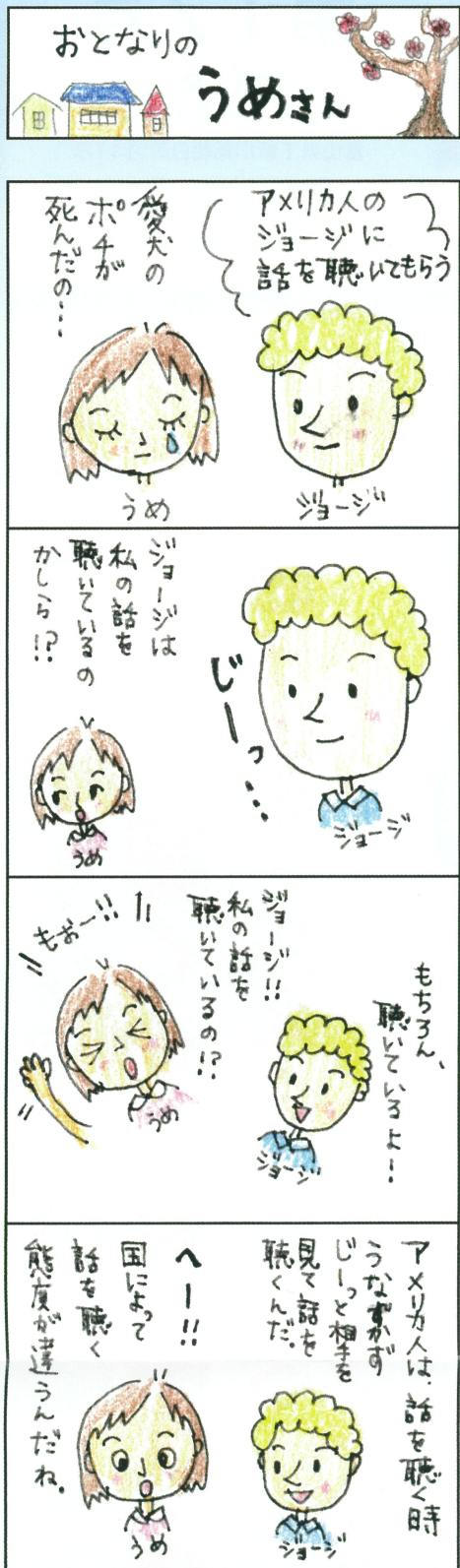
と言われると手を差し伸べることはできませんが、その後も**何度も足を運び**「お元氣ですか。」「と声を掛けるようにしています。関わりの機会を増やし、「気にかけているよ。」「と伝えることで、少しずつ心を開いてもらえるように思います。ボランティアを続けているのは、みなさんの笑顔が見られるからです。ね。お話をしながら表情が和らいでいくのを感じるとうれしく思います。



▶ハートフルちゃんの聴き上手!!は裏面に続きます。







ボランティア活動で気を付けていることは、**相手が話したいと思えるような雰囲気をつくるように心がけている**ことです。話を聞き出すような質問をしないようにしています。

活動の中で印象的な出会いがありました。その方は、身辺整理や亡くなった後の段取りをしていらつしやいました。その方は2週間後に亡くなりましたが、生前整理を済ませ素晴らしい生き方でした。

一方で、病院の傾聴ボランティアで出会った方と再び出会えることは、ほほありません。生と死の狭間にいる方

「傾聴ボランティア」と言っても、相手によって関わり方の違いもあることを知りました。長く生きてこられた高齢の方の人生のページに関わっておられるボランティアさんの姿に感銘を受けました。

**ハートフルちゃんのひまわり**



「懸命に生きる姿」に励まされ



【活動先】あさひ総合病院  
【活動内容】外来患者の案内・入院患者の話し相手

と関わる機会を大切にしていきたいと思えます。

時折、私の対応が良かったのか自問自答することもありますが、そんなときは、相談員として活動していた頃に出会った、専門職員に相談をするようにしています。

これまでボランティア活動を続けてこられたのは、入院患者のみなさんの生き様やお話を聴いて、私も人生勉強をさせてもらっているからだと思えます。懸命に生きている患者さんから元気をもらっています。そして、今自身の命があり、日々暮らしていることに感謝しながら生きています。

**募集!**

話しベタさん・聴きベタさん一緒に学びませんか? 傾聴座談会の開催!

コミュニケーション上手&聴き上手な先輩ボランティアさんと傾聴ボランティアについてお話をしませんか?

日時 平成30年9月10日(月) 午後1時30分~午後3時

場所 五叉路クロスファイブ 2階 研修室1

内容 (1)傾聴ボランティアとして活動している方からの活動報告 (2)傾聴ボランティアについての質疑応答や活動について相談

参加者 傾聴ボランティアに興味・関心がある方

申込み方法 朝日町ボランティアセンターへ申込み 申込み締切 平成30年9月6日(木) 問い合わせ・申込み先 朝日町ボランティアセンター 0765(83)1002

新コーナー! ひろがれ! サロンの輪



境地区

境地区の「ふれあいいきいきサロン」は、毎月、関の館で開催されています。この日は、ノルディックウォークを行いました。ポールを使うと背筋が伸びて、一段と若々しく見えます。町並みを歩いていると、ご近所さんから「頑張っ!」と声がかかります。また、歩いていると「津波だアー逃げろ!!」の看板が。もしもの時の避難経路も確認しました。じめじめとした梅雨空でしたが、心地よい汗を流しました。

災害救援ボランティア研修会のお知らせ



一昨年前に新潟県糸魚川市で発生した大火は、近隣のことであり、災害は当町でも起こりうる身近なこととして感じた方も多いのではないのでしょうか? 糸魚川市の災害状況や、被災者への支援活動の体験談を聞くことで、突然起こる災害に対する備えや、日頃からの支え合いの大切さを改めてみんなで考えてみませんか?

日時: 平成30年8月21日(火) 午後7時~午後9時  
場所: 五叉路クロスファイブ 2階 研修室1  
内容: 「糸魚川大火における災害救援ボランティアセンターの活動」(仮)  
講師: 糸魚川市社会福祉協議会 総務係長 嶋田 友宏 氏  
参加費: 無料  
申込み: 8月16日(木)までに朝日町社会福祉協議会までお申込みください。

編集後記

今回のハートフル通信では、四コマ漫画「おとなりのうめさん」を掲載しました。手書きの絵を見て和んでもらえるとうれしいです。(濱田)

