



## 『私の忘れもの』

第48号

H24.1.24

## ☆ 傾聴③・・・素直に受け入れる「受容」



年明けから、例年のない寒さが続いています。東日本大震災という未曾有の出来事があった昨年は、日頃の生活や人とのつながりについて考えさせられました。新しい年を迎え、今年はいいことが沢山ありますように、と祈らずにはられません。

さて、今回は日常の会話と傾聴の違いについてふれ、傾聴では自分の思いはひとまず置いて、相手のお話を聴くことが大切であると述べました。人は、とにかく話をしたい、自分の言うことをきいて欲しいという存在です。おしゃべりをすることで気持ちが明るくなった、すっきりした、話をきいてもらって気が楽になった、という経験はどなたにもあると思います。また、人に話をすることで改めて自分の気持ちに気付いたり、考えがまとまったりすることもあります。黙ってお話を聴くことの意味はそこにあり、極端な言い方をすれば、傾聴にはあいづち以外、意見もアドバイスも必要ないといえましょう。

ところが、話し手の言っていることをそのまま受けとめるといのはなかなか困難で、つい自分の信念や価値観をもとに相手を評価してしまいがちです。話を聴く時に必要なのは、話の内容を理解するというより、話し手の気持ちや感情を素直に受けとめることです。例えば、その人の考え方に納得できないと思っても、その人なりに考えて一生懸命に自分の人生を切り開いてきたのだな、と相手をそのまま受け入れることが大切ではないかと考えます。それが自分自身の内面の成長にもつながり、また話し手は自分の話を聴いてくれた、受け入れられたという安心感から信頼が生まれ、良い関係を築くことが出来ます。相手を一人の人間として尊重する、受け入れるということが、傾聴だけではなく、コミュニケーションの基本でもあります。(足立 記)

## ☆ 情報提供のコーナー「たいせつな人のために」

今回も、認知症を発症したおばあさんと孫娘の物語で、親子で読みたい絵本を紹介します。

ベルギーの作者による「わたしのおばあちゃん」です。

マリーは、公園や買い物に出かけているいろいろな事を教えてくれたり、一緒においしいチョコレートケーキ作りを楽しんだりしてくれるやさしいおばあちゃんが大好きでした。学校が休みになるたびにおばあちゃんの大きな家にお泊りにいくのが楽しみでした。ところがある日マリーがおばあちゃんの家に行くと、「いらっしゃい、ローザ」と言われて始めは、おばあちゃんがふざけているだけだと思っていたマリーでしたが、みんなの名前が本当にわからなくなっていたのでした。そのうちに、靴が冷蔵庫に入っていたり、テーブルのナプキンを食べようとしたりとおかしい行動が目

立つようになり、「アルツハイマーという病気です。」とお医者さんに言われました。そして、今おばあちゃんは多くのお年寄りと一緒に暮らしています。マリーは、おばあちゃんに会いに行き一緒に時間を出来るだけ過ごすようにしています。

おばあちゃんは、なにもわからなくなってしまうましたが、おばあちゃんが元気だった頃からの二人だけの大切な秘密があります。それはほっぺたへの「ブチュッ」です。今でもおばあちゃんは喜んでくれます。きっと私のことも、昔の楽しかった思い出のこともわかってくれているに違いない。とマリーは信じています。

文 ロニカ・ヴァン・デン・アベール  
 絵 クロード・K・デュボ  
 訳 野坂 悦子 発売元 くもん出版  
 協力 <sup>うらく</sup>有楽ねりま

(裏面もご覧下さい)

## ☆ 傾聴講座が無事に終了しました

去年の11月21日に開始した傾聴講座は、12月16日に終了しました。今回は、施設体験を含めての5回シリーズと言う「白い箱の会」初めての取り組みでした。施設体験では、薬師堂グループのご協力を頂きました。あらためて、平良先生と各施設の責任者の皆さんに感謝いたします。途中で体調をくずされたり、ご家族の介護に追われたりと、残念ながら中断を余儀なくされた方もいらっしゃいましたが、15名の方が最後まで参加されました。今回の取り組みは、これからの会の活動の指針となるべき貴重な体験でした。各回毎に、提出して頂いた皆さんのレポートの中から同様の内容のものを幾つかまとめ、参考となるご意見を抜粋して、何回かに分けてご紹介していきたいと思っております。

### 第1回「傾聴の基本について」(11月21日)

#### 傾聴の基本

- ・傾聴とは、耳で聞くのではなく心で聴くということなのです。
- ・ただのおしゃべりでは無い、ボランティアの基本精神を前提としての活動が大切です。
- ・相手を受け入れ、(信頼)し(受容)と(共感)が基本です。
- ・自分の価値判断で判断したり批判、否定しない。日常の会話とは異なる事を理解しました。
- ・傾聴は、とても難しいと思っていたが、基本を学ぶ事が大事だとわかった。
- ・聴く時の表情も大切にユーモアや愛嬌が、相手がありのままの自分を出せる環境に役立つ。

#### 講座の仲間

- ・傾聴を学ぼうとする皆さんの、真剣な気持ちと優しさを感じた。
- ・参加された皆さんが、初対面なのにとっても仲良くされている事に感動した。
- ・休憩時間の部屋の雰囲気になごやかで、前からの知り合い同士の様でした。
- ・会場の皆さんが、親しみを持って話し合う様子を拝見して、傾聴に関心のある皆さんは、ボランティア精神を根強く持っていると思いました。

#### その他

- ・「白い箱の会」の講座を通して、傾聴の基本をしっかりと身に付け心優しい人間になりたい。
- ・傾聴の基本的理念を踏まえて、実践をとおして学び、相手とのつながりを大切に、心をこめて聴けるようになりたい。
- ・以前から傾聴講座を受けたいと思っていたので、この機会を利用してうれしく思っています。
- ・講義はとても解り易く、引き込まれました。本当は、眠くなったらどうしようと思っていたのです。これからの講義が楽しみです。
- ・傾聴のボランティアをしていたのですが、学んだことが無かったので恐れにも似たものを感じていました。今回の講座に参加できて感謝しています。
- ・傾聴はとてもむずかしいと思っていましたが、講座の中で「聞き役」「話し役」を体験できてこの勉強のやり方が、とても良かったと感じました。

☆ 傾聴の基本については、参加された全員が講義の内容を正しく理解してレポートにまとめてくれました。講座の仲間については、傾聴を学ぶ者同士の連帯感もあり、「ロールプレー」の体験を通じてごく短時間で信頼感が芽生えました。今回の講座が成功裏に終了できた大きな要因だったのでしょうか。その他の多くの感想や意見が、今後の事に言及しているのも今回のレポートの大きな特徴でした。次回は第2回「高齢者理解」を中心としたレポートの報告です。



本事業は歳末たすけあい運動募金を財源とした、練馬区社会福祉協議会の助成金を活用しています。

☆ 連絡先：「白い箱の会」事務局（福原方 TEL:FAX 3993-5054）まで。