



『私の忘れもの』

第50号

H24.6.4

☆ 傾聴⑤・・・「共感」すること



前回は「共感」についてふれましたが、今回も「共感」について考えてみたいと思います。「共感」と似た言葉に「同情」があり、辞書を引くと「苦しんでいる人や悲しんでいる人に対して、その人の気持ちになって思いやること」とあります。相手を思いやることは必要ですが、「共感」は相手を一人の人間として尊重し、相手を感じている苦悩や悲しみを自分自身も同じように感じることで、自分が一方的に相手に対してもつ「同情」とは違います。傾聴で「共感」するというのは、相手の気持ちを同じように感じると同時に、相手の方も、自分の感じている今のこの気持ちをこの人はちゃんとわかってくれている、と感じることではないかと私は思います。ただ、生き方も環境も違う相手の考えや気持ちを、相手と同じように感じたり理解したりするのは至難の技で、心からの共感はとても困難です。だからこそ相手の気持ちをわかろうとすることや、大切に思う気持ちを態度で表すことが大切だといえます。

例えば赤ちゃんを寝かしつけようとしてもなかなか寝ないで泣いていることがあります

が、訳がわからないからとそのまま放っておくか、わからないけど「どうしたのよしよし…」と言いながら寝付くまで抱っこしてあげるか、母親の態度によって赤ちゃんが感じる愛情は違ってくると思います。わからないからこそわかろうと努める態度が、相手に寄り添う気持ちや大切にしようとする思いとして伝わります。今は相手の気持ちがわからないけれど、寄り添い話を聴き続けることでわかってくることもあるかもしれません。傾聴ボランティアは話を聴いて「あげる」というように高い位置から相手を見てしまいがちですが、話をする側も聴く側も対等の立場にたつこと、文字通り、肩を並べることで「共感」が生まれるのではないかと考えます。

また「共感」といっても、寄り添うあまり、相手の苦悩や悲しみを自分のことのように感じて苦しくなることがないよう、距離を持つことも大切です。(足立 記)

☆ 情報提供のコーナー

今回から何回かに分けて『高齢者の心について』という内容で、高齢者に起こりやすい精神障害についての、情報を紹介いたします。

①うつ病 ②認知症 ③妄想 ④せん妄
今までこれらが高齢者によく見られる精神障害でしたが、最近では高齢者の新たな心の問題として

⑤依存症関連の問題 ⑥高次脳機能障害
⑦双極性障害（躁うつ病）などが特に注目される様に成りました。

今回はこれらの中で⑤依存症についての話です。「依存症」とは、自分自身をしっかりと制御出来なくなる事で起こる精神の不具合の事で「コントロール障害」と言葉を変えればよりはっきりするでしょう。

(物質)依存、(行為)依存、(関係)依存、の3つに大きく分類されます。

高齢者が陥る依存症で、今特に問題視されているのが(物質)依存、に分類される中の「アルコール依存」です。2010年に世界保健機構(WHO)によって日本のアルコール事情が厳しくチェックされ、お酒の値段が安い点や、24時間流され続けるCMの制限、そして飲み屋や居酒屋で行われている「時間限定飲み放題」システムの禁止が提示されました。しかしながら2012年の今も改善は見られません。

日本社会の対人関係の弊害として、「酒の席」の失敗は大目に見るといった悪しき習慣があったり「無礼講」といった慣例などが、原因で高齢者が酒がらみで事件事故に巻き込まれたりする事例が最近増加しています。深刻な問題なので次回もこの点についてお話を進めます。

(裏面もご覧ください)

☆ 傾聴講座レポートのまとめ③



講座の施設見学には、15名の方が参加されて「白い箱の会」が普段活動しているデイサービス（みのる）、小規模多機能ホーム（薬師堂）、グループホーム（澄）の3箇所の高齢者施設で実施されました。代表的な感想、意見をご紹介します。

- ・傾聴の経験は、とても有意義な事でした。傾聴姿勢を持つと努力することは、相手の気持ちを大切に扱うということで、自分自身の心地よさに返ってくるんですね。
- ・傾聴ボランティアとしての活動は、お芝居の「黒子」に似ていると思った。
- ・デイサービスの利用者の方から最後に「もう来ないの？また会えるといいね」と言って頂いた事が特に印象に残りました。
- ・90を越す方でご自分の事を「おばあちゃんね」と話されるので、本当の孫のようにごく自然に側にいることが出来ました。
- ・傾聴は、「習うより慣れろ」「こりずに何度でも果敢に攻めろ」だそうで、またぜひ体験したいと思います
- ・1時間があっという間に過ぎてしまいました。お年寄りの皆さんにパワーをたくさん頂き楽しい時間でした。
- ・緊張しながらのグループホーム訪問でしたが、スタッフの皆さんの優しい声や和やかな雰囲気が印象に残りました。
- ・相手が聴いて欲しい事、話したがっている事柄をその場の雰囲気から読み取ることがひつようだと思った。
- ・目を見て頷きながらとか、柔和な表情やものごしを工夫するなど話し相手が安心できる態度が大事であると思う。

次回はいよいよ最後になります。最後の回に皆さんが出されたご意見を報告します。

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。