



## ☆ 傾聴⑧・・・気持ちを切り替え「傾聴モード」で話を聴く

先日、NHKの夕方のニュースで“傾聴ボランティア”を取り上げていました。ますます加速する高齢社会で“傾聴ボランティア”の、心のケアとしての役割に期待が寄せられていることを実感いたしました。白い箱の会ではこの2・3月に「傾聴講座」を実施します。裏面に案内がありますので、関心のある方は是非ご参加ください。

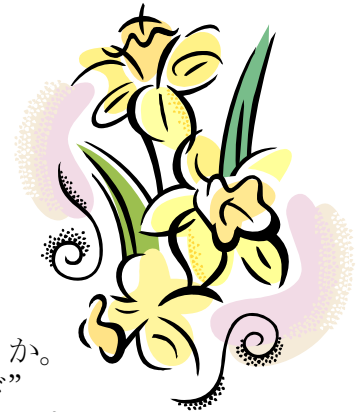
さて、同じくNHKの朝の連ドラですが、久しぶりの現代もので、主人公の言動や現実離れした話に敬遠する人も多いようです。私もそう思って見ていたのですが、主人公の母親が若年性アルツハイマーになったことで、急に話がリアルになったように感じています。

この母親のように、認知症になった高齢者も不安や戸惑いを感じています。こうした思いを受け止め、話を聴く姿勢が大切で、聴いてもらった安心感が精神的な安定につながり、物盗られ妄想や徘徊などの「周辺症状」が改善することもあります。しかし、当人をよく知っている家族には、その人らしくないことを言ったりしたりすることに戸惑い、つい咎めたり責めたりしてしまいがちで冷静に話を聴くことが難しいこともあります。「同じ話を繰り返す」「教えてもまた聞いてくる」「事実と違うことを言う」と、家族だからこそ聴くのが苦痛ということもあります。

理屈では、じっくり話を聴くことが大事だとわかっている、なかなかできないというのが本音ではないでしょうか。こうした時に“傾聴モード”で話を聴くことをお勧めします。

相手が話しかけてきたら、15分間、体ごと相手に向き合い、顔を見てうなずきながら真剣に相手の話を聴きます。繰り返しの話や事実と違うことであっても、「なぜ同じ話をするのだろう」「どうしてこう言うのだろう」と相手の気持ちを理解しようとしながら、ひたすら黙って聴きます。これが“傾聴モード”です。そして話の区切りで「こんなふうに考えていたのだね…。お茶を入れましょう。また明日(今度)話をきくからね」と伝えます。聴く側に気持ちの余裕がないと難しいかもしれませんが、1日に15分(できれば話の区切りがつくまで)、気持ちを切り替え、その間はひたすら話を聴くことを心がけます。継続することで自分の話を聴いてもらえることが分かってきて、本人の気持ちも安定してきます。

今、聞くことの大切さが見直されています。“傾聴モード”は、日常での家族や友人との会話に取り入れることで、人間関係を深めたり改善したりする効果もあります。ぜひお試しください。(足立 記)



## ☆ 情報提供のコーナー 高齢者の心の問題、高次脳機能障害について

今回は、高齢者の心の問題として今注目されている「高次脳機能障害」についてです。ある日突然、人が変わったようになり、世の中の動きや、身の回りの事に関心を示さず何もしようとしません。言われたことを直ぐに忘れる。などの様々な問題行動を引き起こします。「頭部外傷」「脳血管障害」「脳炎」「中毒疾患」などで脳にいろいろなダメージを受けたことが原因ですが、一見して障害からの症状とわかりにくい事や、本人の自覚も薄いた

め、「隠れた障害」とも言われています。時間を掛けた家族の深い愛情と絶え間ない努力、本人の自覚により社会復帰も可能と言われます。

練馬区では平成25年度からの区の事業で、中村橋福祉ケアセンターを改修して「高次脳機能障害」などの中途障害者を対象として、自立訓練などの通所事業を実施する予定であることが分かりました。今後の予算案の経緯を見守っていきたいと思います。

(裏面もご覧ください)

## ☆「傾聴講座」実施のお知らせ

原 千恵子先生（大学院教授・臨床心理士）にお願いした、傾聴講座が下記のように決まりました。全3回シリーズで実施しますので是非3回の参加をお勧めします。

- ① 平成25年2月27日（水）区役所本庁舎 20階 交流会場
- ② 平成25年3月15日（金）区役所本庁舎 20階 交流会場
- ③ 平成25年3月21日（木）区役所本庁舎 19階 1902 中会議室

実施時間は3回とも10時～12時（開場9時30分）です。

定員60名（先着順） 参加費 無料

## ☆「料理講座」実施のお知らせ

今年も高齢者のための料理講座を実施します。今回のメニューは「肉まん」「抹茶プリン」「中華スープ」です。前半の講座は、「睡眠」と「ストレス」の予定です。

平成25年3月9日（土） 10時～12時（開場9時30分）

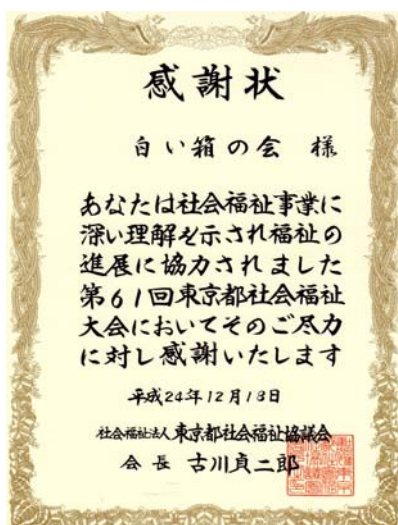
石神井区民交流センター 料理実習室

参加費 500円 要 申し込み（締め切り2月末）

お申し込み、お問い合わせは、「白い箱の会」事務局までご連絡ください。



## ☆お知らせ 「東京都社会福祉協議会」より表彰されました



東京都庁第1本庁舎大会議堂で開催された、第61回東京都社会福祉大会で授与された感謝状です。

賛助会員をはじめとする、皆様の普段からのご支援と見守りに支えられた結果です。

今後も「白い箱の会」は、高齢者の皆さんとの信頼関係を大切に、傾聴を主としたボランティア活動を推進していきます。

皆様のご支援ご鞭撻を今後ともお願いいたします。

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。