

# げんき

## 資質の向上をめざして

### 傾聴ボランティア養成講座開催

現在、さまざまな理由から、「話したくても話せない(話す機会がない)」「人が増えていきます。とくに、高齢社会の中で、話す機会が少ないお年よりは、「心のケア」を求めています。

センター「元気」では、市内の介護施設からの要請に応じて、伊藤憲彦氏を講師に招き、「入門講座」に続いて「スキルアップ講座」を実施し、二十九名の「傾聴ボランティア」を養成いたしました。元気な高齢者が同世代の高齢者の心のケアをする活動は、高齢者の相互支援活動として、今後の活動が各方面から期待されています。

指導いただきました各施設の皆様に厚く御礼申し上げます。四月五日の入門講座には、六十名の受講者で会場が埋まり、伊藤先生の傾聴という目新しい講義内容に釘付けの一時間でした。「人間は本来聴くよりも話す方が大好きなんです」で始まった講義では、「相手の話をじっくり聴くことの大切さ」について、多くの事例を挙げて説明されました。「話

八王子市高齢者活動  
コーディネートセンター  
(センター元気)  
八王子市大横町11-35  
電話&FAX  
042-627-9179  
運営日 月・水・金曜日  
午前10時~午後4時



傾聴を講義

し相手」なら誰でもできると思っていた私たちは、「今日まで相手の話をキチンと聴いていただろうか」と反省したのです。

例えば、「会話の中で自分に興味のない話は本気で聴いていないし、聴いても聞き流すか、自分に都合の良いように聴く習性があります」。しかし、「人は真剣に話を聴いてもらうと、『私を受けとめてくれた』『私の気持ちを分かってく

れた』と感じて、生きる元気が出るのです」笑顔で相手の目を見つめて大きくうなづきながら聴くと、相手はもっと話したくなります。

そこで私たちは、ついアドバイスや自分の考えを話したくなるのですが、傾聴はあくまでも相手が主役です。ここが普通の会話と異なるポイントです。

相手の気持ちを聴き、ありのままを受け入れることが大切です。相手の気持ちに共感し認め合う心の快感と幸せな気持ち、傾聴ボランティアの喜びとなりま

す。傾聴は、高齢者だけでなく、親子・夫婦その他の悲劇を未然に防ぐ手段の一つとして、注目されてきました。苦しみや心の叫びを聞いてくれる人の存在の有無が問われているのです。

#### 介護施設で実習

傾聴スキルアップ講座は介護施設で現場実習をしました。五月十八日から七月六日までの三回の講座と二回のロールプレイの後は、

いよいよ、知識と習得した技術を活かして、現場実習です。

地域別に六個所の高齢者介護施設(心成苑、やまゆり、ぐらんぱぐらんま、ゆうむ、青陽園、シルバードレッシン西東京)に分かれて参加しました。

最初は戸惑う場面もありましたが、そこは年の功、六十余年生きてきた豊富な人生経験が本領発揮です。別れる頃には握手した手を離さない人もあったりして、素晴らしい現場体験をさせていただきました。

#### 二十七名が講師登録

傾聴ボランティアの講師に二十七名が登録しました。実習でお世話になった介護施設から、早速、傾聴ボランティアの派遣要請があり、活動を開始しました。今後、も二十七名の講座修了生は、それぞれの地域にある高齢者介護施設などで、要請に応じて活動する予定です。お申込をお待ちしております。(W/K)

講師紹介シリーズ(第一回)

紋谷智子さん

残っているエネルギーで

ボランティア活動を

「げんき」では、八王子市高齢者活動コーディネーターセンター(通称センター「元気」)の活動の源泉となる、講師の皆さんを紹介するシリーズを企画致しました。編集員がインターヴューし、講師のボランティア活動やひとりとなりをご紹介しようというものです。第一回は、清川町の紋谷智子さんです。

紋谷さんは、最近一冊の本を出版されました。題名は、「今、伝えたいこと 毎日明るく暮らせる二十のヒント」。表紙は、ご息作の版画、扉は、高校一年生のお孫さん作のデッサン画、一家総出の事業でした。

このなかで、紋谷さんは、次のように語っています。「私には心の支えが二つあります。一つは茶道です。娘の頃から習っている茶道を通して、人とふれ合う喜びを学びました。もう一つは仏様の知恵を学ばせていただいたお陰で、強く生きる道を教わりました。主婦業も卒業した今、まだ少し残っているエネルギーを何かに使えないかと、ボランティアを楽しんでいます。」

紋谷さんの講師登録分野は、「料理」です。センター「元気」が主催しました「男の料理教室」(平成十六年九月から十七年九月まで)では大変お世話いただきました。今も「食事サーブ」と「月四回料理をされています。紋谷さんの料理は、茶席の前に胃腸の負担を軽くするために供される懐石料理がベースになっており、客人への思いやりの心が溢れるものです。高価なもの、珍しいものを目指すわけではありません。

紋谷さんの料理のモットーは、食材選び、段取り、そして「もう一手間」です。お茶の指導も、大事なポイントです。「お茶の心」を後世に伝えたいとの願望を持って、気軽に出かけられます。茶花を頼まれることもあります。

ボランテア活動のきっかけは「あやめ会」で、青陽園で、月二回の慰問活動を始めてもう十年になります。まだ少し残っているエネルギーを何かに使えないかと考えたそうです。仏様の知恵では、「無常」ということを学んだそうです。万物すべて変わらないというのではない、今の自分は今しかない。総てのものは、生まれ、病み、老い、そして死ぬ。今をキチンと生きなければいけない、潔く生きる、流れに逆らうな人格を作ってほしいと熱望されました。

家族揃ってお正月



(T/S)

# 初めての敬老会

「うらら」で

## フラダンス、オカリナ演奏、腹話術

「デイサービス うらら」から、九月の敬老会の催しについて相談がありました。申し入れからほとんど期間がありませんでしたが、講師の皆さんのご協力、コーディネート活躍、そして幸運にも恵まれて、利用者さんに喜ばれ、職員の方からも、「ご好評を得ることができました。」

「デイサービス うらら」は、平成十七年十一月一日、有限会社マツハ空調の事業の一環で、地域社会に貢献する拠点として、式分方町に、設立されました。陣馬街道沿いの静かな村里の雰囲気、の残る、こじんまりとした高齢者通所介護施設です。

今年初めての敬老会です。準備開始が十日前という、相当遅いスタートでしたが、「フフひまわりの会」による三日間を通してのフラダンス、宮谷厚子さんの主宰する二日間のオカリナ



腹話術登場

合奏、そして中村芳夫さんによる腹話術が決まりました。一日目（十八日）は、午



華やかなフラダンス

後一時三十分が始まりました。職員の方皆さんも含めて三十人ほどが参加されました。米寿以上の皆さんへの記念品贈呈を含む式典の後フラダンス第一部が始まりました。

華やかな衣装とあでやかな微笑みに、皆さんの目が輝きます。オカリナ合奏では、ふるさと、瀬戸の花嫁、夕やけこやけ、ドレミの歌が演奏され、曲に合わせて歌う声もありました。フルートの合奏によるおもちゃのチャチャチャに続いて、五人の皆さんにトーンチャ



懐かしい歌が

イムが配られ、音を出す感じを味わっていただきました。

フラダンス第二部では、最初に手振りの説明があり、続いてフラダンスを鑑賞しながら、教わったばかりの手振りを楽しむ方々も見られました。小さな子供さんと一緒に踊る積りでまぎれ込んでしまいマゴマゴするという、微笑みを誘う場面もありました。

この後全員で記念撮影をして、お祝いの紅白饅頭をいただき、二時間にわたる

敬老会は終わりとなりました。

二日目（十九日）も、前日と同じプログラムで進められました。さすがに二日目ともなりますと、人は変わっても雰囲気慣れしたようで、前の日以上に、明るく賑やかなときを過ごしました。記念撮影の後、紅白饅頭をいただき、二日目も無事に終了しました。

三日目（二十日）も、午後一時三十分が始まりました。やはり三十人ほどが参加されました。フラダンス第一部の後、腹話術が登場しました。短い時間（約十五分）ではありましたが、よっちゃん人形による昔話（桃太郎）、マジック、歌、クイズを楽しみました。

フラダンス第二部のあと、記念撮影をし、紅白饅頭をいただいて、三日間にわたった敬老会は、拍手の中で、賑やかに終了しました。皆さん本当におめでとうございました。

# 第三回 講師懇談会

## 講師、利用者、

## コーディネーター

### 相互理解を目指して

センター「元気」では、第三回講師懇談会の準備を進めております。

第一回では、三日間にわたり、経験談や質疑応答を通じて、講師とコーディネーターとの相互理解を深めることができました。

第二回では、利用者からも参加をいただき、施設の体制、現状、悩みなどを、ざつとくばらんに話していただきました。講師の方からも、教えながら学ぶ尊厳と喜びを語る一方で、利用者や施設職員との意思疎通の難しさを語り合いました。コーディネーターも、両者をどうサポートし、信頼関係を作り上げるかを考えさせられた二日間でした。

三回目となる今回は、次の目的を掲げて準備を進めております。

講師の活動には多い少ないがあるが、それぞれの不満や意見を聞く一方で、センター「元気」の活動も報告し、講師との関係を密にする。

講師の人となりを理解し、活動の場の掘り起こしを図る。

利用者側の意見・要望を聴き、コーディネーターに活かし、講師とも交流を図る。

講師懇談会の実施要領は次の通りとなっておりますので、一人でも多くの方にご参加いただきたいと思っております。

### 編集員の記

「生涯学習からひろがる まちづくり」と題する第三回生涯学習フェスティバル。さる十月二十一日のクリエートホールの各会場では、多くの市民と市職員

が裏方をつとめていました。フォーラムでは、それぞれの地域で活動している、すばらしい方々の発表に刺激を受けました。「学びの場、感動をみつけ」た市民が、今後、八王子のまちで「輝く」ことを期待して、会場

をあとにしました。

(H/O)

### 第三回講師懇談会 開催要領

#### 《一日目》

- 一、日時 平成十八年十一月二十日(月) 午後一時三十分～四時まで
- 一、場所 大横福祉センター 二階 竹の間 八王子市大横町一 三五
- 一、テーマ 講師活動体験談の発表
- 一、その他 自己紹介、活動報告、懇談等

#### 《二日目》

- 一、日時 平成十八年十一月二十四日(金) 午後一時三十分～四時まで
- 一、場所 大横福祉センター 二階 竹の間 八王子市大横町一 三五
- 一、テーマ 利用者側との意見交換
- 一、その他 自己紹介、活動報告、懇談等

入会して六ヶ月になり

ました。傾聴ボランティアと支援介護の指導を受けながら、何回か施設を訪問し、利用者の皆さんと接する機会をいただきました。皆さん、八十二歳になる私より歳を重ねた方々ばかりです。

この方々が、あの戦後の混乱した貧しい時代の中で、「青い山脈」を口ずさみながら厳しい現実と闘い、世界に誇れる日本を築いた人達なのだと思うと、いま私たちは何をすればよいのか、何ができるのかと痛切に感じていきます。(T/S)

最近「他人の目」を気にする人が少なくなってきたような気がします。悲惨な事件から電車の中の出来事まで、根は一つではないでしょうか。自立心とは、自分の中に自分を見つめる眼を持つことではないのでしょうか。福祉の場でも大事にしたい眼だと思えます。(T/S)