

げんき

八王子センター元気
TEL & FAX
042-627-9179
八王子市大横町11-35

「傾聴講座」関心高く

「傾聴ボランティア養成講座」も、五回目を終えました。今回は受講希望者が多く、次回(十月二十一日開始)開催まで待機を余儀なくされた方々もおられました。講師の熱気あふれる御指導と、受講生の真摯な態度とで、素晴らしい講座となりました。今後、八王子センター元気自慢の講座がより多くのボランティアを育て上げることが願っております。



講師：認定カウンセラー 伊藤憲彦氏

1. 講義(6月12日、17日)
2. 現地実習(6月24日、7月3日)
3. 車椅子介助研修(7月8日)
4. 総合指導、修了式(7月8日)



車椅子介助研修



修了式



講義風景

車椅子介助研修

研修生には、車椅子に乗る体験をしてもらいます。車椅子に乗ると不安になります。介助者が次に何をしたいかも気になります。お互いの会話が求められるところです。(文責 柴田)

初めての車椅子介助

今日は快晴、行く先は観光名所の宮ヶ瀬ダム。利用者さん、職員、介助のボランティアとで何台かの車に分乗し、景色や話を楽しんでいるうちに目的地に着きました。

野外での車椅子介助は初めての体験で、やはり緊張しましたが、幸いパートナーはいつも話をしている方でしたので、よろしくお願いしますと握手をしてから、スタートしました。景色の話、ダム工事の話など、会話を絶やさないようにしながら移動し、ダム全体を見渡せる広場に集まりました。周りの山々は紅葉間近に色づき、落ち着いた眺めを楽

しみました。トイレ休憩をはさんだ、ゆったりとした時間は貴重なもので、なかには感動されて、うっすらと涙を浮かべていた人もいました。更に下の方に降りられる方もいましたが、ちよつと無理かなと思ったので二人で話し合い、介護員の方にも了解してもらい、みんなが登ってくるまで待つことにしました。楽しみの昼食は予約通りに準備され皆を待っていました、話題はもっぱら今日の雄大な景色のことで、笑顔いっぱい食事のあと、資料館等を廻り、昔懐かしい映画のポスター等もあって話に花が咲きました。帰ってから妻に、今日はいいい体験をさせてもらったよといういろいろ気づいたことを反省がてら話しました。妻はしばらく間をおいてから、私の時もお願いますよと言ったときに、そうだ介護は連れや肉親に対するような深い愛情が大事なのではないかと思いました。(文責：佐藤照)

講師紹介シリーズ 第八回

手造りの会 後編

前回に続き、今回は「チャイナペイント」と、「パッチワーク」をご紹介します。

チャイナペイント

「チャイナペイント」、あまり聞きなれない言葉ですが、チャイナは「陶磁器」、ペイントは「上絵付け」と説明したら分かっていただけますか。陶磁器に「西洋」を付けて「西洋陶磁絵付け」と申しましょうか。

絵付けに必要なものは、白磁器、筆、オイル（絵付け専用）、絵の具（絵付け専用）、電気窯（その他の用具など、色々必要な物があります。

過日、センター元気で、何人かの方々に体験していただきましたが、道具をそろえていただくのは大変です。ので、講師の道具を使っていたいただき、製作いたしました。

一日コースと言うことで、

転写シールと言うものをお皿に貼り、電気窯で一度焼きつけて、絵の輪郭をお皿に残します。そこまでを講師が事前に用意しておき、皆様に好きな色を塗っていただく方法を取りました。

塗り終えた作品を講師宅に持ち帰り、電気窯で八百度位で焼きます。一日冷まして出来上がりです。

色々な製作の仕方があり、色つき転写シールを用い、一回焼成で仕上げることもできます。また、自分でデ

第一回作品



第二回作品



ザインを起こして好きなように色つけをして金、銀を塗る等、何度も焼成をして仕上げる方法もあります。

奥の深い技術ですが、年齢を問わず誰でも楽しめる趣味としてアメリカでもヨーロッパでも人気があります。一度体験してみてください。

（中雄久恵 記）

パッチワーク

パッチワークキルトとは、布と布をつなぎ合わせたものに、キルト綿、裏布を重ねて三層にしたものを一針一針キルティングしていくことを言います。

アメリカのパッチワークキルトには沢山のパターンがあり、今回作

成したポーチは「ログキャビン」「フライングギース」というパターンを使って作りました。

ログキャビンとは丸太小屋の

ことで、中心の四角を囲むように細い布を縫い付けていくと、アメリカ開拓時代の家の木組みのようなことになることからこの名前がつきました。一枚だけのパターンを使ってポーチを作るということで明暗をつけて作成しました。三センチの細長い布をくるくる順番に縫い合わせていくので簡単な様に見えますが、はじめはコツをつかむのに一所懸命です。しかし

慣れてくると、おしゃべりをしながらの楽しい時間となりました。

一つ出来上がると次はパッチワークが欲しいという声が上がります、二回目は手提げバッグを作ることにしました。

皆さん同じ布を使用しているのですが、それぞれ個性のあるオリジナルの作品になりました。

一度の講習では完成しないので、家に持ち帰って空いた時間にチクチク針を進め、また持ち寄って次の工程を説明するという形式で

仕上がるまでに二ヶ月かかりました。

一つ作り方を覚えると、沢山作られた方もいらつしゃいました。色々な布を使つての布遊びはなかなか楽しいものです。

今回二回の講習で皆さんに少しでもパッチワークキルトの基礎をお伝えすることができ、また楽しい時間を過ごすことができ大変嬉しく思います。

（荒 かつ江 記）



手提げバッグ
（フライングギース）



ポーチ
（ログキャビン）

特別寄稿

センター元氣主催の、傾聴ボランティア講座が平成十八年に始まって四年目に入りました。この間、二百名以上の方が受講、半数以上の方がボランティア活動に携わっていると思います。

但し、傾聴活動を長く続けていくうちに情性に流れ、自己流の傾聴になり易く、一般的な会話と変わりないような傾聴の仕方になります。

そこで、「傾聴とは何か」を、活動をしている方には再確認を、新たに始めようとしている方にはどんなことをかを知って頂くために、「たかが傾聴、されど傾聴」について述べてみたいと思います。

――――

傾聴といえど会話、会話の最終目的は、人間関係の築き上げや維持に辿り着きますが、そこに良い人間関係を望むなら、「人間関係の基本中の基本」を知って

おく必要があります。

一つは、「他人は思い通りにはならない」ということです。人を思い通りにしようとすれば、コントロールしようとして自己主張し、思うようにならないと怒りや苛立ちを、相手にぶつけがちになります。

二つめは、「他人の言動、行動に過剰に反応し、右往左往しないよう、ぶれない

「たかが傾聴、されど傾聴」を

見つめ直して

伊藤 憲彦

自分を構築しておく」ということです。

「丸くとも、一つ角あれば人心、あまり丸きは転び易きぞ」の格言(?)通り、柔軟な対応は良いが、過剰な反応ばかりしていると関係に疲れてしまいます。

この基本中の基本を、会話のなかにスキルとして活かしているのが「傾聴」であるといえるでしょう。

傾聴とは人の話を聴くということであるなら、視点を

を変え、「人の話を聴けなく(聞けなく)なるときはどんなときか」、ということ

を認識しておくことも、傾聴をするにあたり大切なことです。

過激な感情(喜怒哀楽)に揺れているとき、己の傲慢さ(私は、貴方より、地位、知識、経験、知恵、年

齢、経済的豊かさ等が上、というような意識)が生じているときには、とても相手の話を聴く(聞く)ことはできないということ

を理解して頂きたいと思えます。

一方、話しをする側からみれば、話しをするという行為のなかにある欲求は何かということですが、「私」という人間を認めて、今の

気持ち(感情)を理解して、話したことを批判、反対等

せずに受容れて、支持、支援をして、けれど選択、決断は自分でしたい」などが、話しをするなかに欲求(思い)があるといわれています。

これらの欲求を満たしてあげようとするなら、「相手の話に、興味、関心を持つて、反論、批判等をせず、ありのままを受容れて、共感(賛成、同意)や共感的理解(価値観の違いを認め

る)をしながらか聴く」ことが肝要だというのが分かって頂けると思います。

傾聴の会話と、一般的な会話(私達が普段している会話)との違いを知ってもらい、相手の心に寄り添いながら、安心感や信頼感を与える会話、「たかが傾聴、されど傾聴」の重みを、既に活動している方は再認識を、これからという方には、昨今の社会のなかでの必要性を痛感し、チャレンジして頂くことを願っています。

第6回 傾聴ボランティア 養成講座

主催 八王子センター元氣

1. 日時：10月21日(水)～11月20日(金)
午後1時～午後4時
2. 講師：心理カウンセラー 伊藤 憲彦氏
3. 会場：大横福祉センター 3階 研修室
4. 参加費：1,000円
5. 定員：60名(先着順)
6. 締切：10月9日(金)
7. 申込み：往復はがきでお申し込みください。
8. 申込先：〒192-0062

八王子市大横町11-35

八王子センター元氣

お問合せは、TEL 627-9179まで
(月、水、金の午前10時～午後4時)

				7	9	6		
	1					2		
		6	4	8		1	5	
7				2		4	1	9
8				9				
	5	1		3				6
		8		1	7	9		
		2					3	
		9	5	6			8	

作：鈴木 郁子

(解答例は最下段参照)

編集員の記

陰暦九月に入ると、巷では「重陽の節句」を耳にします。節句の「節」は、竹のふしから来た区切りで、「句」は、ひと区切りを意味し、平安時代の終わりごろからコヨミに取り入れられました。生活の中から、難病や疫病を守るために毎月、月と日が同じ数になる日が、もとの節句でした。江戸時代に入ると、十二回もあった節句がまとめられて、五節句だけが残りました。

五節句とは、人日(正月七日)、上巳(三月三日)、端午(五月五日)、七夕(七月七日)、重

陽(九月九日)で、いずれも陰暦です。重陽の日に、高い丘などに登り、ハジカミの実を頭にさしはさむと、邪気を払うとされています。この日の九は陽の数で、九が重なるので重陽といい、別に菊の節句とも呼ばれています。(須)

「菊の節句」ではありませんが、九月九日は菊はまだ小さなつぼみです。しかし旧暦では晩秋の頃にあたり、見頃になります。重陽の節句には伝来したばかりの菊を眺め「観菊の宴」を開き、長寿を祈りました。菊の花ことは「高貴」。菊花紋賞、菊花章、菊人

2	8	5	1	7	9	6	4	3
4	1	7	3	5	6	2	9	8
3	9	6	4	8	2	1	5	7
7	6	3	8	2	5	4	1	9
8	2	4	6	9	1	3	7	5
9	5	1	7	3	4	8	2	6
5	3	8	2	1	7	9	6	4
6	7	2	9	4	8	5	3	1
1	4	9	5	6	3	7	8	2

形等々、セレブな言葉が並びます。花札では九月の「菊の盃」として採り入れられています。効率ばかりを追求する世相を忘れて、菊の花を浮かべた「菊花酒」を味わいながら、秋の夜長を静かに過ごすのも一興ではありませんか。(柴)

ナンバープレイス

脳は使わないと衰える。

人間の脳は20歳を過ぎる頃から徐々に衰えて行くといわれています。病気によって脳が衰えていく人は別として、30歳前後から急に衰える人、80、90歳になってもしっかりした脳の人、また衰えが始まる人、人それぞれです。

脳は使えば使うほど鍛えられ、使い方次第で活躍します。そこで脳を大いに使って、子供から大人まで、ナンバープレイス(ナンバー、数独)のパズルを解いてみましょう。

<解き方>

たて列、よこ列に1～9までのいずれかの数字を入れる。

太線で囲まれた(3×3)のブロックにも1～9までのいずれかの数字を入れる。

たて列、よこ列、3×3のブロックのマス of いずれにも同じ数字は入らない。

お知らせ

むかし若もの ふれあい作品展

主催 八王子センター元気

1. 日時：12月12日(土)～13日(日)
2. 場所：いちょうホール
展示室1, 2
3. 内容：市内20以上の高齢者施設の利用者・入居者の作品を展示しています。
アトラクションもお楽しみください。