

# げんき

**八王子センター元気**  
 (八王子市高齢者活動コーディネートセンター)  
 代表：狩野 雄一郎  
 〒192-0062 東京都八王子市大横町 11-35  
 電話/ファックス：042-627-9179  
<http://homepage3.nifty.com/centergenki>

八王子センター元気主催

## 新たに7講座のボランティア養成講座 はじまる！！

これまで八王子センター元気が主催してきた事業には、傾聴ボランティア養成講座が8回を数え、常に50名の定員を越す受講希望者があり好評裏に進めて参りましたが、この6月から新たなボランティア養成を目指して、次の7講座を開設いたしました。その受講風景をちょっと覗いてみました。

### 1 絵手紙講座

絵手紙は簡単に言うと絵に短い言葉を添えた手紙のことで、今日の画材は「器」でした。



前田静子さん

受講生の皆さんは其々好きなカップ、茶碗を前に、筆を持つ手は和やかな中にも真剣そのものです。墨で輪郭線を描き終えてから顔彩を彩色筆でトントンとリズムカルに筆を置くように塗って行きます。気持ちを落ち着かせて取り組まなければ難しいかなと思いましたが。受講生の皆さん素晴らしい出来栄でした。このような心のこもった手紙が自由に書けたら楽しいですね。

### 2 ちぎり絵講座

笠原さんから基本的な説明を受けた後、初めての制作は「さくらんぼ」でした。



笠原菊江さん

終わってから参加者の感想を聞くと、

- ・作品は性格がよくわかる 次が楽しみ。
  - ・初めてでしたのでとても楽しかった。
  - ・講座の雰囲気良かったです。
  - ・とても楽しかったです。これなら続けられそうです、等と好評でした。
- 来年終了する頃は、ちぎり絵のボランティアが楽しく出来るようになることでしょう。

### 目次

新たに7講座のボランティア養成講座開講	1頁
第1回 傾聴講座(新連載) 鹿又ワカ	3頁
第8回 傾聴講座終了報告 北原 勲	4頁
私と傾聴ボランティア 佐藤照雄	5頁
幸せってなんだろう 山田誠治	6頁
地域情報 You & I 清川町に開店	7頁
行事予定	8頁



### 3 折紙講座

江坂さんからまず、折り方の基本の説明があり、次いで羽ばたく鶴、風船ウサギ、そして、江坂千恵子さん祝い鶴を折って終了でした。参加者の感想は、



- ・とても楽しかったです。次が楽しみ。
  - ・基本の折り方をしっかり覚えて筋をつけておくと本当にきれいに出来るんですね！
  - ・昔折っていたのはなんだったんでしょう。
  - ・楽しかったです 帰ってすぐ祝い鶴を復習しなくては・・・。
  - ・忘れないうちに帰ったらすぐやるわ・・・。
- と大変好評でした。

### 4 簡単編み物講座

その日はペットボトルの袋を制作。皆さん、「とても楽しい」と言いながら其々綺麗な糸で、小林セイさん一生懸命です。底部分から筒状に、模様編みにしてボトルのサイズに仕上げ、口の部分に通す丸紐を編み、結べるように通し両端に付けるポンポンも編み、さらに持ち手をリボン状に編んで取り付けて出来上がり。作成後ディケアセンター等を訪問した時の基本的な心得、配慮についての話がありました。



### 5 布草履作り・指編み講座

布草履は村野さんの担当です。昔ながらの藁ぞうりの話から始まり、現代に至るまでの歴史的な村野典子さん変遷の説明がありました。足で編んでいた昔の藁草履が、今では素材も多種類で、また機具(道具)を使い、TPOにあわせて素材が豊富となり、近年では、健康の為にと言う事から素足で布の草履を履く人が増えているそうです。今回は草履は作らず、次回は材料を揃えて実習に入る予定です。



指編み：平松さんの担当です。

今日は「エコたわし」を編みました。手の5本指をしっかりと広げて編むので、普段あまりしない動作なので皆さん苦勞されたようです。



平松政子さん

参加者に感想を伺うと、一寸難しかった、とおっしゃってましたが、マスターするファイトは満々と言う感じでした。この山を乗り切ると、きっと楽しいものになって行くことでしょう。

### 6 福祉リクリエーション講座

リクリエーションとはどのようなものかに始まって、実地に施設を訪問して活動するに当たっての注意が最初にありました。そして、具体的なゲームとして、じゃんけんゲーム、メディウスの輪ゲーム、そして、シャッフルゲーム、高度知能ゲームを実地に体験する形での指導がありました。参加者の感想は、とても楽しかった。参加して良かった。物凄く勉強になった。など大変好評でした。



平松政子さん

### 7 健康音楽講座

施設で皆さんと歌いながら脳の活性化体操をしたり、番傘を開いて順番に手に持ち思い出を語ったり、最後にハッピーバースデーの歌で仲間をお祝いする等、メニューは豊富でした。参加者は全員「楽しかった！」と嬉しそう。時と場合によって試行錯誤しながら、多くのボランティアの活躍によって、高齢者が生きる喜びを持てたら素晴らしい、と感じました。



伊藤涼子さん

八王子センター元気で傾聴ボランティア育成に多大な貢献をされた、鹿又ワカさんをお願いして、傾聴ボランティアを始めるに当たって必要な知識、及びこれまでの体験談を織り交ぜて、注意事項などを凡6回の連載で紹介して頂きます。

## 「傾聴ボランティア」って何ですか・・・？

八王子センター元気傾聴担当 鹿又 ワカ

相手の話を真剣に聴くボランティアです。

人間は誰でも聞く側よりも話す方が好きなのですが、「傾聴」は相手の話を真剣に聴いて、ありのままに受け入れ笑顔でうなずくと、「私の話を聴いてくれる人が居る」という安心感からもっと話したくなる様です。そして心が通じたと感じると「私のことを解ってくれた」と思う満足感から表情は穏やかになり、目が輝いてきます。



そこで聞き手は、つい自分の気持ちや意見を言いたくなるのですが、ここが傾聴の大事なポイントです。傾聴ボランティアはあくまでも相手が主役。ひたすら相手の気持ちに寄り添って聴き、話しの内容に共感する傾きが二人の信頼関係を育てていきます。

相手の話を目と耳と心と五感をフルに活かした聴き方を通して、相手が本当に求めていることが何かを知ることが出来るのだと思います。傾聴ボランティアに出来ることは、相手の方が安心して自分の気持ちを話すことによって、自分自身の気持の整理がつき、心の負担が少しでも軽くなるようにお手伝いすることです。

傾聴ボランティアの現場では、話し相手の身体状況により症状の重い方々に接する機会が多いので、「こんにちは」と声を掛けても不安な表情で返事がないと、初めての方は戸惑うことが多いと思います。一方 挨拶もそこそこに「待っていました」としゃべり出したら止まらない人にも出会います。

今日も、若い頃の楽しい思い出話から、苦勞した話へと、いつもの同じ話を繰り返し繰り返し話す相手のペースに釣られて聴いているだけでした。「こんなで私の傾聴は役に立っているのかしら？」と不安を訴える人が居ました。私はそれがとても重要な活動だと言いました。話を聴くことしか出来ない場合でもあなたの存在に意義があります。

何故ならその方の周りにはきっと、繰り返しの話を聴いてくれる人が少ないから、今日あなたがじっくり話を聴いてくれたので、とても幸せ気分だったと思いますよ。その上いっぱい話をするにより口腔のリハビリに役立ちました。人は語ることで心が軽くなり心が浄化されると言います。近くに話す相手が居ると言うことが「孤独ではない」と言う安心感につながり生きる張りになっていると思います。良かったですね。

私たち傾聴ボランティアは、こうした活動を積み重ねて行く内に相手の立場を尊重し、人と人のつながりの大切さを学び、みずからの生き方を考える道しるべとなるのではないでしょ

うか。「カレンダーに○をつけて傾聴に行く日を楽しみにしています。」と語る新しい仲間と共に、私達は「相手の話をより良く聴くために」更にスキルの研鑽に努めて行きたいと思います。(次回は傾聴現場からの事例研修の予定です。)

#### 鹿又ワカさんの略歴：

片倉台福祉ネットワークの創立に始まり、八王子ボランティアネットワークや・センター元気の創立に尽力、平成19年4月にはセンター元気代表に就任。高齢者介護に傾聴ボランティア活動の必要性を早くから認識され、傾聴ボランティア養成講座を開始。平成18年の第1回から今年第8回までの修了生は300名を超えた。傾聴ボランティア(200余名)は、毎月定期的に市内36箇所の介護福祉施設で活動し高い評価を受けており、更に利用申し込みは続いている。尚、平成19年には東京YMCA主催の論文募集「シニアの定番・傾聴ボランティアの勧め」に応募され最優秀賞を受賞した。



## 第八回傾聴ボランティア養成講座 修了報告

八王子センター元気 北原 勲

八王子センター元気主催の第8回傾聴ボランティア養成講座は定員50名で募集を開始した所58名の応募がありました。

1日目 傾聴理論基礎講座 2日目 傾聴基本訓練 3日目 施設現場実習 4日目 施設現場実習 最終日 午前・車椅子取扱い講座 午後・施設現場実習報告、同講師講評、修了式と進み、この間に5名が講習を中断し53名の修了となりました。

5日間を通して直接指導頂きました、心理カウンセラーの伊藤憲彦先生に厚くお礼を申し上げます。また傾聴実習に積極的に協力して頂きました高齢者施設様にはお礼を申し上げますと共に、傾聴ボランティア活動でお応えしたいと思っております。八王子センター元気世話役の皆様、並びにご協力頂きました皆様、有難うございました。

受講者の講座に向かう姿は、社会への奉仕活動に生きがいを見出そうとする高齢者の意気込みを感じました。行政に携わる方々には、このような高齢者の姿を認識し、高齢者問題や高齢化問題に真剣に取り組まれるよう期待しています。

現場施設実習で実習者の多くが、高齢者施設に認知症の方が多いう事に驚いていました。傾聴実習で目に一杯涙をためて聴き入る実習者の姿に、施設の職員の方々が感動している場面も見受けられました。一方認知症の利用者様にとまどい、困惑する実習者も目にする事が出来ました。今後、世話役の方の指導で自信を失わず、傾聴ボランティア活動で活躍して頂ける事を期待します。

傾聴ボランティア養成講座を主催する、八王子センター元気の高齢者コーディネーターとしては「高齢者が社会に奉仕しようとする潜在意識は何なのか?」、「何もする事が無いためでは無いだろうか?」こんな疑問が頭に浮かぶ事があります。素直に高齢者がボランティア活動で「生きがい」を感じられる社会を作るために、長くない時間を使いたいと思っています。

## 私と傾聴ボランティア

八王子センター元気 佐藤 照雄

私の長い人生、恥ずかしい事ですが、傾聴ボランティアという言葉は、八王子センター元気に入会して初めて知った言葉でした。会の主催事業の一環としての傾聴講座に参加し、修了証をいただき、以来今日まで5年有余傾聴ボランティアの活動にも参加させていただいております。

初めのうちは戸惑いや自分なりの対応に、帰ってから反省することがいっぱいありましたが、今はここまで続けて来た自分への満足感と、お蔭で自分が健康でおられた事への感謝の念を心から強く感じております。80 幾歳の現在、老夫婦だけの生活ですが、お互いに心の老・老介護の中に助け、支え、できるだけ自立の精神だけとは私達なりに生きております。が、もし私が介護施設にお世話になり、いつかは傾聴を受ける身になった時に、果たして私はどんな話が出るかな。

私が3歳の時に、勝手な両親の離婚から他人様に預けられ、以来、波乱な長い人生の数々を送って来ました。が、何故あの時に、その時に私を支え、助けて下さった方がいたのでしょう。今、振り返ると不思議

でなりません。そんな心の支えが、今は何事もない静かな人生を送って居ります。それが、私の傾聴への原点だったのかも知れませんが、だから、敢えて過去形の話は、もちろん出来るとは思えませんが、来られた方には感謝の気持ちだけは礼儀として忘れてはいけない、大事なことと、ふと考えることはあります。ボランティアの方々には、身内の方の体験や、年齢によってのプラスアルファされた何かがお役に立っているように思います。今回の第8回傾聴講座を先輩として会場係員の業務を担当し、幸い講座にも参加出来ました。講座の内容もスキルアップされ非常に心とこころの触れ合いを大事にされた講義には思い当たることがありました。先に記した戸惑いも、ここらがまだ足りなかったのではと、いま改めて思います。

このたびの東日本大震災で、天皇・皇后両陛下が、被災され避難されている施設を訪問されていますが、膝まずいて本当に心から耳を傾けておられるお姿は、私たち傾聴ボランティアをするものには、何かを教えられた感がいたします。

**シニアの出番・傾聴ボランティアの勧め**

シニアパワーを世の中の役に立つボランティアを始めたい、と思っている人が7割と言う調査結果がありますが、実際に活動しているのは3割と、多くの人達の願望は満たされて居ないようです。一方、多くの介護施設では限られた人員で、日夜を問わず排泄・入浴・食事の世話に明け暮れて、入居者一人ひとりの話をじっくり聞くことは難しい。こうした状況の中で、一人ひとりの気持ちに寄り添って話相手をする傾聴ボランティアの活動は、貴重な存在になっています。特に、同世代の生活経験を共有するシニアの話相手を待っているのです。シニアの皆様、どうぞ、あなたの人生経験を生かして喜ばれる「傾聴ボランティア活動」に参加しませんか。(鹿又ワカ)

## 投稿

募集しておりました「あなたにとって幸せとはなんですか？」に応募頂いた中から1編をご紹介します。今後も募集は続けています。多くの方のご投稿をお待ちしています。

### 幸せってなんだろう

八王子センター元気 山田 誠治

人間は古来より「幸せ」を求め続け、しかも、各個人々によって幸せとを感じる条件は千差万別。従ってこの文も、こういった考え方もあるなという程度でご笑覧頂ければ、それこそ私の幸せ・・・。

扱、ともすると私達は強く幸せを求め、その為に何かをなさねばならないと思いつむ。夢と目標を持ち、頑張って達成すれば幸せを掴めると信じ、それが叶うと、もっと幸せを掴むために次の夢を叶えようと又頑張る。だから、その夢が叶わない間は自分は不幸だと思いつむ。昂じて、幸せでない理由が見付かると安心する。競争に勝ち、目的を早く手に入れて余った時間や物は、本当に自分に必要なのだろうか。その為に費やす労力・ストレスなどにより、自分らしさを失うとすれば、それは寧ろロス。夢が叶わないと失敗だと思つのは、損得感情からの幻想。それは単に変化という流れ、新しい場面々の体験。変化を楽しむ事を認識できるのは、人間に与えられた特権。一方現実の世界では、今日という一日の生命

が有ればそれだけで幸せ、と言う状況に追い込まれてる飢餓難民が存在してます。幸せの基準は、各自の置かれた環境に大きく影響され、その優劣の差によっては、自身の資質だけではどうにもならないものが有ります。この矛盾を解決するレベルにまで人類が進化するには、悠久の時とその為の体験が必要。ですから、私はこのように考えます。人間も地球や銀河も凡そ同じ要素(水素、窒素、酸素、炭素)から成り立ち、まさに、全て皆各々が同じ星の子。さらに、自分達の60兆の細胞が大いなるバランスの下、定められた時まで生かしてくれてる。詰まる所、自分達が存在してる事自体、既に幸せそのもの。なろうことなら、自分も他の人達も、程々に感謝して生きていければ、それで十分幸せ・・・。

最後に、チカップ・美恵子の「アイヌの言霊から」という著書の中にある詩を紹介させていただきます。とても幸せな安らぎをもたらしてくれます。



良いお天気、良い春。 雲の彼方に雄阿寒岳。  
雌阿寒岳の美しい顔。 美しい顔出して、美しい。  
樹幹では赤い鳥、白い鳥。 さまざまな小鳥たちが唄ってる。  
大きい湖、山、川も美しい。 露の臺は今にも跳ねそうに。  
何もかも春になれば、踊っては食べたくなり、飲みたくなり、  
私なんか仕事はイヤ。跳ねまわって、大きな口を開けアッハッハ。  
笑いきれ！ 嬉しいな、春だもの。アッハッハ。アッハッハ。  
笑い切れ～ない。

新たな町おこしの推進役となるか

## 清川町に You & I(友&愛) が開店

高齢化社会の急速な進行、及び少子化対策として、私たちが住む町はどのように対応して、そして活性化して行けば良いのか、この辺を解決しようとする市民グループの強力な第1歩が、この6月26日に開店したYOU&I(代表：紋谷智子氏)にあるのかもしれない。市内清川町の商店街にお弁当を高齢者に届けようというボランティアグループ、「きよぴー&とまと」が活動を開始してかれこれ5年ほどが経過しているが、この経験をもとに更に活動を発展させる目的でこの度の開店となった。目的は高齢者のサポートのみならず、子ども支援も活動対象に入っており、当面は任意団体として活動して行くとのこと。活動範囲は清川町と近隣地域が対象で、それを超える地域においては、それぞれの地域単位で同様な活動拠点を設定・展開するよう、そのノウハウを開示して行きたいと、事務局の片貝 剛氏は熱っぽく語ってくれた。新しい町興し活動の良き範例となっていくような気がする。今後の展開に注目して行きたい。



活動内容は次の5項目に集約されている。

- ① 買い物サポート(ミニショップ、取次、買い物同行など)
- ② ホームサービス(電球の取り換え、庭の水遣り、病院同行など)
- ③ 親子支援(親子のふれあい、交流、相談などのサポート)
- ④ 子ども支援(宿題、英語教室、遊びと体験など)
- ⑤ サロン(喫茶室、パソコン教室、体力作り教室など)

(尚、お問い合わせは「きよぴー&とまと」042-649-4145 片貝さんへ)

お披露目会は7月18日(月)11時から開催され、市長初め市関係者も多数来場され盛大に行われました。

(文責：山口)



開店を喜ぶスタッフ (片貝さんと大越さん)

## 各種行事予定

平成 23 年度 行事予定表				
No.	項目	実施日時	場所	主催者
1	ボランティア養成講座 ・絵手紙講座 ・ちぎり絵講座 ・折り紙講座 ・簡単編み物講座 ・布草履作り・指編み講座 ・福祉リクリエーション講座 ・健康音楽講座	H23.年 6 月～ H24 年 3 月	大横福祉センター	八王子センター元気 前田静子 笠原菊枝 江坂千恵子 小林セイ 村野典子・ 平松政子 伊藤涼子
2	第 6 回 講師懇談会	H23 年 10 月 19 日	北野市民センター会議室 13:00～15:00	八王子センター元気
3	傾聴勉強会(スキルアップ講座)	H23 年 11 月 16 日	富士森体育館会議室 13:00～15:00	八王子センター元気
4	第 3 回 むかし若者ふれあい作品展	H23 年 12 月 13 日～ 16 日	いちようホール	八王子センター元気
5	シニア元気塾 基礎講座	H23 年 9 月 27 日～ 11 月 15 日	富士森体育館会議室	八王子市高齢者支援課
6	9 月度定例会	H23 年 9 月 20 日(火)	大横福祉センター 三階研修室 10～12:00	八王子センター元気
7	10 月度定例会	H23 年 10 月 19 日(水)	北野市民センター会議室 10:00～12:00	八王子センター元気
8	11 月度定例会	H23 年 11 月 16 日(水)	富士森体育館会議室 10:00～12:00	八王子センター元気
9	市民健康の日	H24 年 5 月 20 日	富士森公園運動所 & 体育館	八王子市保健所
10				

皆様からの情報を得て、このような地域内の予定を掲載して行きたいと思っております。ご連絡をお待ちします。

## 編集後記

新しいフォームで発行するに当たって、約 3 か月に及ぶ議論を重ねてきました。皆様のご協力で何とか改定第 1 号（通算第 24 号）を発行することが出来ました。ありがとうございます。

今後も皆様からの情報提供を受けながら、広く活用される広報紙にして行きたいと思っております。どうぞよろしくご協力のほどお願いいたします。ご意見、ご感想など編集委員にまでお知らせ頂ければ幸いです。今後の紙面の改良へつなげていきたいと思っております。

(編集委員: 亀山良三、北原 勲、  
恒元房江、春本高夫、



佐藤照雄、柴田忠寛、鈴木郁子、  
東 陽一、山口幸男、若原 彰)