

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ターセンター)
 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>

平成 24 年 年頭所感

八王子センター元気 代表 狩野 雄一郎



災厄が相次いだ平成 23 年も終わり年も改まりました。皆様におかれましては、新年をどのような気持ちで迎えられたでしょうか。私にとってもいろいろと考えさせられた 1 年でした。東日本大震災による行方不明者が、未だに 3400 人余を超える現在、被災者・関係者の方々の心情をおもえば、「新年明けましておめでとうございます」といえる気持ちにはなりません。去年の数多くの災厄を契機に戦後から今日まで続いた大量消費社会のあり方に警鐘が鳴らされたと理解し、今年を 21 世紀の日本再生のスタートの年とし、これからは質素な生活を心掛けていこうと決心しました。

ここで、去年の本センターの活動を振り返って見ますと、発足以来講師・コーディネーターの登録数は最大となりました。恒例の 5 月の傾聴、新しく 6 月から始めた折り紙等 7 講座（本年 3 月に修了予定）のボランティア養成講座、そして企画・主催事業とし 10 月には初めての講師パフォーマンスを中心とした講師懇談会、11 月には傾聴ボランティア懇談会、そして去年の掉尾

を飾った 12 月の「ふれあい作品展」も好評裡に終わることができました。これらは登録講師・コーディネーターの皆さんの相互の協力が実った充実



した一年であったと思います。さて、今年、本センター発足 10 周年の節目の年を迎えます。昨秋から主催事業担当者を中心に「10 周年記念イベント」を企画しております。このイベントは、講師・ボランティア、利用者開拓の絶好の機会となります。また、昨年実施した主催事業については、多くの関係者から引き続いて今年も開催して欲しいとの声を聞いております。これらの事業を実施することは、本センターの目的である「元気高齢者の社会参加を推進する」諸事業の一つであり社会参加の機会を数多く提供できる場を創ることに繋がり、市の負託にこたえることとなります。今年の夢は、これらの企画を実施し成功させ、

目次	・代表の年頭所感	狩野 雄一郎	1
	・第 2 回 傾聴ボランティア懇談会開催報告	脇 靖子	2
	・第 3 回 連載傾聴講座	鹿又 ワカ	3
	・施設長に聞く センター元気を活用する理由	山口 幸男	4
	・投稿 最近の幸せ	柴田 忠寛	6
	・お知らせ		6



参加した人全員が達成感を味わうことができればこんなに嬉しいことはないと思います。そのためには、これらの企画事業に大勢の人が参画し、協働することが必須条件となります。私は、これまでも機会あるごとに野球やサッカーのチームプレーに例えて協力方をお願いしてきました。ボランティア活動は、一部のリーダーの献身的な

働きだけでは、息が切れて長続きしません。多くの人に参加し、足りないところをお互いがアシストしながら進めていかなければ成功は望めないと考えます。今年こそ、全員参加のチームプレーの実現を目指して、成果を挙げる年であり、ボランティア団体でありたいと心から念願しています。

傾聴ボランティア懇談会を開催しました

八王子センター元気 脇 靖子

第2回傾聴ボランティア懇談会が平成23年11月16日、富士森市民体育館会議室に於いて開催されました。申込者が120人を超えたため急遽会場をもう一ヶ所増やし、参加の皆さまに大変ご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

平成18年、センター元気主催「傾聴ボランティア養成講座」が開講されて以来、今年までに8回の養成講座が開かれ、350人余の方が修了証書を手に入れました。その中からセンター元気に280人がボランティア登録して下さいました。現在も200名の方が市内50数箇所の高齢者介護施設などに分散して、



毎月定期的に傾聴ボランティア活動に参加しております。これだけ大勢の皆様が訪問する話し相手の現場で、信頼される活動が出来るようにと願う「傾聴スキルアップ」はセンター元気の大きな責任になっております。

当日の参加者は100余名。第1部は鹿又ワカさんの活動報告及び認知症対応の課題に続きオリエンテーション、第2部は10グループに分かれて、ボランティアの現場での悩み、疑問、要望などを話し合っていました。いつもは傾聴する側の皆様が話す側になり、グループリーダーや先輩達のアドバイスもあってどのグループも活発に意見が飛び交い、時間のたつのを忘れるほどでした。最後に各グループから一人ずつ総括の発表をしていただきました。

- ・みんな同じような悩みを抱えているのだと解って気持ちが明るくなった。
- ・多くの方の経験談を聞ける貴重な時間だった。
- ・先輩達の失敗談、工夫、疑問に対しての適切な助言、など大変勉強になった。

など前向きな意見が多く、要望としては、①センター元気とボランティアの関わりをもっと考えてほしい。②施設との話し合いの場を作ってもらえないか。③傾聴技能向上のため

の講習会を開いてもらいたい、等の発言があり、今後センター元気として取り組んでいく課題がたくさんあるのだとの思いを新たにしました。

帰り際に「また来年も懇談会楽しみにしていますよ」の言葉に喜びと責任の重さを感じた一日でした。

連載 第3回



事例研究2 傾聴の基本は受容と共感的理解ですが・・・

センター元気傾聴担当 鹿又 ワカ

傾聴は相手が主役です。相手の気持ちに寄り添ってありのままを受け入れるのです。と言いましても、相手の話を聴いて「あ、そう」とか「そうですね」だけを繰り返しているだけではダメですね。「あなたの話をしっかり聴いていますよ」と伝える為には相づちに工夫が必要です。話の内容に合わせて「それは、悲しかったですね」と自分のことのように悲しい気持ちで、つらい話の時には「それはつらいですね。よく我慢しましたね」とねぎらいの気持ちを込めて、うれしい話のときには「それは良かったですね」と自分のことのように笑顔と一緒に喜び合います。穏やかな雰囲気の中では、話し相手の方も私の気持ちを解ってくれたと安堵して、もっとお話をしたくなると思います。

日常会話では、お互いに自分の気持ちを対等に語り合っこそ、楽しい会話が成立するのですが、私たちが接する高齢者の多くは、何らかの支援を必要とされる方々です。もし対等に反論や意見を言ったら相手の方はどう成るでしょう。多くは混乱するか、怒るか、又は無言のまま打ち拉がれてしまうのではないのでしょうか。人はみな、自分の生存を認めて欲しいと願っていますから、否定されると生きる張り合いを無くしてしまいかねませんね。そこで相手の気持ちに寄り添ってありのままを受け入れる傾聴ボランティアの役割が求められるのだと思います。

事例①「家に帰りたいの」と訴える A 子さんに傾聴モードの対応事例です。

担当職員からの情報に依ると A 子さんは 80 歳、50 歳で独身の息子さんと 2 人暮らしでしたが、半年前から脳梗塞の後遺症で左半身が不自由になり先月入所した方です。

A 子さんは面談した傾聴ボランティアにしきりに訴えています：

A 子「家に帰りたい。早く息子に迎えに来る様に電話して欲しいの。」

傾聴ボ「家に帰りたいのね。家にはどなたが居るのですか？」

A 子「息子がね、会社から帰って待ってるから、早く帰って夕食の用意をするの。」

傾聴ボ「そうね。息子さんがお腹すいた一、って待ってるからね。食べ物は何が好きなの？お肉料理ですか？お魚ですか？」

A 子「肉より魚が好きでね。秋刀魚の塩焼きが一番の好物なのよ。」

傾聴ボ「あらそうなの。私も秋刀魚は大好きですよ。A 子さんも好きですか？」

A 子「私は魚は何でも好きだよ。実家は千葉の白浜で漁師だったから、小さい頃

から良く食べた。魚の捕りたてのは旨いよ。」

傾聴ボ「美味しそうですね。お父さんは漁師ですか。それでは魚料理も得意ですね？」

A子「みんなに御馳走して喜ばれたよ。大漁の時は浜も活気があって楽しかったな。」



と会話が弾んでA子さんは実家の漁師暮らしの苦労話から始まって、御主人様とお見合いの話など、尽きることが無い楽しい会話に目を輝かせている間に、おやつの間になりました。話の続きは次回の楽しみに、私は握手をして別れました。

施設長に聞く

センター元気を活用する理由

八王子センター元気 山口 幸男

八王子センター元気の会員(コーディネーターとして登録)の講師・技能ボランティアとしての活動状況は2008年から記録を開始し現在に至っています。この資料から継続的、且つ利用頻度の高い14施設をピックアップし、各施設の施設長、若しくはボランティアの管理責任者を尋ね、当センターに対するご意見・ご希望、及び広くボランティアに対するご意見を伺いました。

その目的は、当センターの現状把握と改善点を探り、今後、更に活動範囲を広げるための何らかのヒントが得られれば、という

所にありました。

具体的な進め方としては、この2ヶ月間(2011年10月-11月)、広報グループが中心となり「施設長に聞く」と題した取材活動を展開して参りました。この度、それが一段落しましたので、ここに現段階での総体的なまとめを行うことと致しました。



取材から得られた結果を問題点毎に整理し、そこから明らかになってきた事実を次のようにまとめることが出来たので、ここに報告致します。

1 施設側がボランティアに対して求めていること

施設側がボランティアに対して特に必要としていることは、「安心感を持つことが出来るかどうか」ではなかろうか。その上で、施設側のボランティア活用の率直な理由は、一つは職員の手不足を補うこと(補完すること)、そして入居者、利用者の方々の居住性向上のための慰安・娯楽等への効果向上にあり、ボランティアの役割はこれに対する援助・補助にあるだろう。このような施設側の事情を踏まえて、センター元気に求められていることを考えると次のように整理できる。

適切な技能・技術レベルにある、質的に良好なボランティアを施設側に紹介し、その活動がその施設で継続すること。これにより、ボランティア自身も、施設の状況を把握でき、施設とセンター元気との間の良好な仲介役となって行く。これが、施設が求める「Key personの存在」ということになるのであろう。活動が継続性を有するということは、自ずとボランティア間及び施設の職員との間の交流も生まれ、活動の中での責任感も醸成していくと思われる。

2 センター元気側が考慮すべき問題

センター元気の利用度が高い施設といっても、そこには「介助の^{ひと}人手」としての利用度が高い施設があることが判明した。そのため、従来そこに勤務していた人の勤務時間が減らされたという、噂も漏れ聞こえてきた。このような施設からの依頼を、今後もセンター元気として対応して行くか否かは、当センターの設立の趣旨からして一定の判断を下さねばならないのではなかろうか。

次に、「講師」という用語の問題である。センター元気では「このような『講師』をご紹介します」とチラシにもうたっているが、「講師」という用語は、施設によっては、「教えて貰うような必要は何もない」というように、違和感もあるようで、この用語は利用先によっては「技能・技術ボランティア」と変更した方が良いかもしれない。要するに、チラシでの見出しを「利用先によって変える」ということである。

演技を要しない技能ボランティア（例えば、俳句・短歌の指導、パソコン指導、英語学習、自分史作成など）の場合は「講師」のままで良いと思われ、その需要は施設の入居者に比較的要介護度の低い人たちが多い施設（有料老人ホーム等）や町内会、老人クラブ、学童保育等を対象に紹介活動を進めて行けば、新たな需要の開拓も期待出来るかもしれない。

新たな分野の技能ボランティアを開発する必要があるのではなかろうか。例えば、「お化粧のボランティア」とか「園芸ボランティア」などで、これは、取材活動の中で出てきたアイデアであるが、利用者側の要望を常にキャッチできるようなセンター元気側の体制整備も必要である。

利用施設に初めて紹介するボランティアの場合、紹介の労を取ったコーディネーターは、そのボランティアの最初の活動日には同行して状況を確認した方が良いと思われる。ここで、施設側の要望に適していたか否かが判断できるからである。



3 ボランティア側からみた、施設での活動が長続きすると思われる事項

主に施設側のボランティア活用に一定の理解（思いやり）があることが大きいと思われる。その例として、ボランティア用の控室や活動用の道具の置き場所を準備している所、或は、施設自体の地域内のボランティアリストを作成して、内容によって使い分けられている所、又は利用者へのサービスをどの様に改善して行くか、を常に考えているような施設はボランティアの継続性も高いように思われた。

おわりに

ご協力いただいた施設は下記の 14 施設です。ここに施設名を列記して御礼を申し上げます。お忙しい中、時間を取って頂いて本当にありがとうございました。頂いたご意見、ご要望等は今後のセンター元気の運営に役立てていきたいと思っております。

あずみ苑、ぐらんぱぐらんま、偕楽園、幸楽壺番館、小松原園、在宅サービス中野、シルバービレッジ中央、心成苑、青陽園、たんぼぼ、ファミリーマイホーム、ふれあいの里川口、真秀の里、ゆうむ（敬称略、あいうえお順に記載）

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。皆様のご投稿をお待ちしています。

最近の幸せ

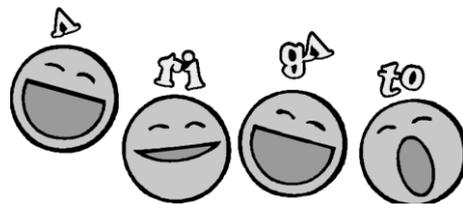
八王子センター元気 柴田 忠寛

の信頼感は「幸せ」に結び付くように感じます。

最近、ア・カペラ（器楽伴奏のない）の混声合唱を楽しんでおりますが、ホールに反響した自分の声が耳に入ると嬉しくなります。特にこれがほかの楽員と見事にハマっていると快哉を叫びたくなります。人からの信頼と、それに応えられた満足感の現われがここにもあると感じています。

「お手々のしわを合わせて、しあわせ…」とか、「青春とは（中略）、心の様相をいうのだ。」とか言われます。「幸せ」も同じようなもので、人によってマチマチであり、同じ人でも状況によって違うものになるのでしょうか。それは、「夢」、「希望」、「期待」などの裏返しになるからかもしれません。

今まで「幸せ」と感じたことは数多くありますが、その一つが、子供から就職先の相談を受け、目標通りに成功しお礼を言われた時のことでした。「信頼されている」という安心感と、「信頼に応えたと認められた」という満足感・達成感でしょう。これは誰に対しても同じでしょうが、特に家族から



お知らせ

・ちょっとうれしいお知らせです。八王子センター元気は、平成23年度地域づくり総務大臣表彰を受けました。全国で21団体が表彰されましたが、東京都では当団体だけでした。表彰式は、2月4日仙台で行われ、狩野代表が出席する予定です。

・定例会の実施日は、各月の第三水曜日 10時から12時ですが、実施場所は実施月により次のように変わりますからご注意ください。

平成24年1月～2月 クリエイトホール11階 視聴覚室

3月 クリエイトホール10階 第二学習室

4月～5月 北野市民センター会議室

編集後記

八王子センター元気の活動を広く市民に知って頂く活動を広報部隊は担っており、この広報紙の発行や、活動内容の紹介チラシの作成、ホームページの定期的な改訂などが主なものです。これらを定期的に且つ、円滑に実施し続けるにはそれなりのマンパワー、費用（用紙代）や設備（印刷機、折機など）の整備が必要ですが、その前に、広報活動の前進を認知してもらわねばなりません。皆様からのご批判、ご意見等お寄せ下さい。それによって、少しずつでも前進するでしょうから……。お願いいたします。

編集委員：亀山良三、北原 勲、佐藤照雄、柴田忠寛、鈴木郁子、

恒元房枝、春本高夫、山口幸男、若原 彰