

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>

更なる発展を目指して

代表 狩野雄一郎

3 月にシニア元気塾実践講座や技能ボランティア養成講座を修了された大勢の方々がコーディネーターや講師・助手として登録されました。

新人の方々が各分野に積極的に参加されて、「八王子センター元気」が益々活性化することを期待しております。ここで昨年を振り返ってみますと、日本の社会を根底から揺るがした東北大震災に大きく影響されてきましたが、本センターの活動は皆さんの活躍で充実した、また、多くの人に評価された一年であったと思います。

今年度は、役員の方々の若返りを図るべく努力しましたが、結果として役員に就任されたのは 2 人だけでした。私の不徳のいたすところですが、役員一同活動方針の遂行に全力を尽くしますが、高齢者の集まりである本センターは、いつ不測の事態が生じるかわかりません。不測の事態が生じて、遅滞なく業務が遂行できるためには、常に業務を複数の人が担えるようにしておくことが必要になってきます。今年度は各業務とも出来るだけ複数の人が担当するような形で進めて行きたいと考えています。

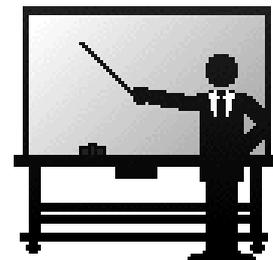
次に本センターの活動方針についてですが、昨年との違いは、活動方針に八王子市との連携を強めた「高齢者向け事業の支援」と「センター元気 10 周年記念事業」の実施を明記したことです。特に 10 月に予定されている 10 周年記念事業は、これまでの活動を集約・総括したものとし、これからの活動のジャンプ台にしたいと考えています。



実施に向けてこれから詰めていくこととなりますが、センター元気の全員の持てる力を結集して課題に当れば必ず成功するものと確信します。センター元気に所属しているだけの傍観者でなく、どうか各業務に参画し実践者として活躍され、成功の喜びを共に分かち合いましょう。

目 次

更なる発展を目指して	代表 狩野雄一郎	1 頁
第 5 回 傾聴初級講座	鹿又 ワカ	2 頁
ボランティア養成講座終了報告	山口幸男	3 頁
シニア元気塾実践講座終了報告	北原 勲	8 頁
八王子センター元気活動状況一覧 (平成 23 年度)		8 頁
お知らせ (傾聴講座など)		8 頁



「聴き上手」になるポイント

八王子センター元気 鹿又 ワカ

1 相手が話しやすい雰囲気を作ること（距離・座る位置・姿勢・声の調子）

- ①相手との出会いを大切にアイコンタクト（優しい眼差しで相手の目を合わせる）
- ②笑顔でご挨拶・明るく親しみを込めた笑顔は相手の心を癒す特效薬です。
- ③自己紹介（私は〇〇子です。宜しくお願いします。お話し相手のボランティアです）
- ④褒める・お顔色が良いですね。セーターの色がキレイですね。 などなど・・・
- ⑤豊富な話題の引き出しを用意。ハイカイエで答えられると順調に話しやすい。

2 相手の様子を観察し、今どんな気持ちで居るかを判断して自分の対応を決めること。

- ① ただ話を聞いて欲しいだけなのか（対応は上手にタイミングよく相づちを打つ）
- ② 元気をつけて欲しいのか（対応は元気の出るような話をする）
- ③ 悲しい・つらい気持ちを解って欲しいのか（対応は声のトーンを低くなど・・・）
- ④ 寂しい（対応は優しい笑顔で優しくスキンシップ）

◎対応が適切であれば私の気持ちを理解してくれる人が居たと言う安心感から信頼関係が築かれて気持ちよく会話が弾みます。

3 相づち・うなずき・うながしの効用

- ① 相づちはあなたの話をちゃんと聴いていますよ。と伝えることですからタイミングの良い相づちで相手は話し易くなり、元気づける効果があります。

話し手「今度の日曜日に息子が孫を連れて来るって電話があったのよ」

聴き手「あら、それは良かったですね」では、それだけで終わってしまいますが

聴き手「それは良かったですね。お孫さんはお幾つですか？大きくなったでしょうね。

それは楽しみですね。」などと話を展開すればどんどん会話が弾みます。

- ② 意する相づちがあります（でも・・・だって・・・などは相手の話を否定する場合がありますので、聴き手としては要注意です。

4 繰り返しの効用

- ① 相手の話した言葉を繰り返し発することで、相手の気持ちや内容の確認ができます。
- ② 話し相手は自分の話したことをキチンと聴いて、覚えてくれたと安心する効果あり。

5 質問を信頼関係づくりに役立つには

- ① 一般的には答えやすいハイ、いいえの質問が多いですが、相手の気持ちを、知るには今日のお昼ご飯は美味しかったですか？など組み合わせると話しやすい工夫が必要。
- ② 話し手を理解し共感的な信頼関係を築くためには、正しい情報を収集する必要がある場合に、何を、何時、誰が、どこで、何をしたか、の質問は有効ですが頻度は少ない。

6 話し手の話す内容を整理し明確化は気持ちの整理に役立つ

①相手の話を正確に受け止めるには、話の内容を明確にする為に不明な点を聞き返して「どうして欲しいのですか？」と対応できれば相手の気持ちを満足させる効果があります。

②認知症の話し手との会話では、話している内容の確認が難しい場合が多いようですが、話し手の気持ちに寄り添って、優しく手をつなぎ今日はお会いできて良かったです。又お会い

しましうね」「又来てね」と握手して「お元気で」とお別れしましう。

センター元気主催の新企画

ボランティア養成の七講座が修了しました

八王子センター元気 山口 幸男

昨年6月にスタートした、7講座のボランティア養成講座（10か月間）がこの3月に終了いたしました。これまで、傾聴ボランティア講座で培ってきた運営方法を参考に、当団体の総力を挙げての養成講座でもありましたので、その総体をここでまとめた上、今後の進め方、運営方法などの資料として行きたいと思えます。

広報部隊の取材活動としては、10か月に及ぶ長期講座であることから、常時講座の進捗状況を記録してきた訳ではなく、講座開始時と最終講義時に重点を置き、受講者の感想、講師の感想を中心にまとめました。講座のスナップ写真は、広報担当者が取材時に撮影したものに加えて、たまたまサロン元気を通りかかった時に、実施されていた講座の状況を撮影しておいたものです。これらの資料をもとに以下のまとめを行いました。

新企画のこのボランティア養成講座は、平成23年6月17日の福祉レクリエーション講座を皮切りにスタートしました。講座内容と講師名は下記のとおりです。

- 1 絵手紙（前田静子）
- 2 ちぎり絵（笠原菊江）
- 3 折り紙（江坂千恵子）
- 4 簡単編物（小林セイ）
- 5 布草履（村野典子）指編み（平松政子）
- 6 健康音楽（伊藤涼子）
- 7 福祉レクリエーション（平松政子）

（敬称は略させて頂きました。）



開始時の各講座の状況は、げんき24号で概略をご紹介いたしました。その詳細な取材内容を整理してみると、共通していることは本講座は介護施設でのボランティアの養成講座であることから、介護施設での活動を念頭に置いた指導が進められたということです。「単なる、手技の習得だけではない」という点がこの養成講座のポイントでした。その意味で、各講師の方々にはご苦労をおかけしたと思えます。

しかし、それらの講座を終了してみると、受講者の感想が総じて、やって良かった、今後も続けたい、このような講座に出会えて本当に良かったなど、主催団体として、「やって良かった！」と感じずにはおられません。最終学習日に広報委員がお邪魔して、受講者、および講師の感想、今後の抱負などを伺いました。

1 絵手紙講座

講師：前田静子（外部講師） 事務方：清水益枝

最終講座でのテーマ：イチゴの実、菜の花

受講生の感想は、やって良かった、楽しかった。そして、もっとやりたい、ということに集約される。絵を描くということは、これで終わりという点を認識しにくいのかもしれない。もっと、もっと・・・と意欲がわいてくるのかも知れない。絵を描いて、そこにちょっとした言葉を添えると、

その「お便り」自体が大変ありがたいものに変身する。その実感を持っている人、そのような便りを出したい人、絵が好きで何でも機会があればやってみたい人など、様々な理由でこの講座に参加しており、現段階での受講生自身の実感としては、まだ施設へ出向いて指導をするレベルには至っていないと感じているようだ。確かに、門外漢の私が見ていても、受講者の描いた絵を、講師がチョコ、チョコと直すと、見違えるように変身する。二次元の画像が三次元になるのだ。やはり、先生と生徒の違いがそこには厳然たるものがあるように感じた。暫くは、講師の助手として精進する方が良いかもしれない。



それでも、受講生は皆さん口をそろえて、楽しかった、良い経験になったなど、大変好評裡に講座が終了しており、大変喜ばしいことであった。

講師は、センター元気の会員ではなく外部の方をお願いしたわけだが、事務的なことは清水(益)さんの担当で進められた。(文責 山口)

2 ちぎり絵講座

講師 笠原菊江 (外部講師) 事務方：鹿又ワカ
受講者の感想を挙げてみると、次のような声が聞かれました。

- ・ とても楽しかったです。この講座は今後も続けてほしいです。
- ・ 現場に一步踏み込むと、いろいろな人がいて大変さが分かった。
- ・ ちぎり絵の深さがあり、もっと勉強しなくていけないと思った。
- ・ 現場に行き片麻痺の人の接し方、それも、ちぎり絵の場合は両手を使うのでどのように手助けをしたらよいのか、技術面ばかりではなく、作業の仕方等自分ももっと勉強しなければいけないと痛感しました。
- ・ 現場はとても楽しかったです。このような講座は今後も続けてほしいです。



笠原講師から (10年の指導経験)

いつもは施設で教えていますが、今回のような講座での指導は始めてですので、皆様がよければ今後もっと続けてみたいです。施設とは違って少し高度の技術をお教えできるかもしれません。

取材感想

施設と言うことを頭に入れて事を進め、いろいろな人が、いろいろなハンディを持っていますから(ハンディのない人も勿論います)、何でも即対応出来るように普段の勉強が大切だと感じました。(文責 鈴木(郁))



3 折り紙講座

講師：江坂千恵子

最終講座のテーマ：ランドセルを折る



折り紙でランドセルを、と聞いてちょっとびっくり。先生の折るのを見て自分で折っていくやり方で学習は進む。先生の左右に座っている人には、比較の見易いが、反対側に座っている受講者は方向が逆になるので、見難いようだ。それでも、親切な説明と実地に手を貸す形で、どうにかランドセルが出来上がった。今度は、自分で作ってみる番だ。1回の説明で全てを自分一人でこなすには、ちょっと大変。それでも、自分で折ることで、

手順が頭に入るようだ。One Step ずつメモしている人、或いは二人で教えあったり、確認し合っ
て進め、二人でもわからないことは先生に聞く、というようにして2作目は進められていた。2時間の学習はアツと言う間に終わったようだ。

受講者に聞くと、折り紙が基本的に大好きだ、という人たちがばかりで、今後も、江坂さんの指導で更に精進したいと意気込んでいた。これからはいろいろな施設を訪問しながら、折り紙講師として具体的な実地訓練を江坂さんの管理下で進めていくことになっているようだ。教えることは、習うより余程難しく、又施設では介護者への気配りも必要で、今後は折り紙技術に加えて、このような経験を積んでいくことで、折り紙講師として完成していくことになるのだろう。



この講座で勉強して来たことは、自宅で近隣の人たちにそれを教えている人もいて、次は何を勉強して来るのか、と楽しみにしているそうだ。

江坂さんの今後の計画としては、今回の受講者が介護施設で十分活躍できるように、支援をして行きたいと考えているそうで、折り紙講師の数も少しずつ増えてくることは十分に期待できそうだ。

(文責 山口)

4 簡単編み物最終取材 (カギ針編みのみ)

講師 小林セイ

ペットボトルから始まりネックウォーマー、帽子など、この10ヶ月で6、7種類の作品を作り上げました。

講座を終了しての受講者の声を聞いてみました。

- ・何もわからなかったが、出来るようになりましたが教えると言うよりは覚えたいほうです。今後もこのような講座を続けてほしいです。
- ・楽しかったです。現場実習に行き、人に教えられるようになりたいので、もっと講座を続けてほしいです。
- ・何にも活躍しませんでしたでしたが、ここに来ることがとても楽しかったです。
- ・自己流で編んでいましたが、ここに来て基礎的なことが学べてとてもよかったです。施設に実習に行きたかったが体がきついで、動けないし、活躍もできませんでした。
- ・これまで自己流でやっていました。基礎を教えてもらいすごく楽しく出来頑張ろうと思いました。

小林講師から

編み方の早い人、遅い人、人それぞれです。施設では小物(ペンケース)小銭入れ等は1回で出来ている人もいますが、2回から3回かける人もいます。



今、ある施設では1年かけるつもりで「あったか靴下」を23年9月から編み始めています。

取材の感想

ワイワイ、ガヤガヤと賑やかに、手を動かしていました。お話を伺っていますとまず自分が楽しい、自分の腕を磨き上達したい、それから人に教えてあげたい、という考えの方が多く感じました。(文責 鈴木(郁))

5 布草履講座・指編み講座

村野 典子講師による布草履も9人の受講生から始まり最終日には6人が熱心にそして楽



しく今までに学んだ「4種類の草履作り」と平松さんによる「指編み」の復習講義を受けました。この講座は「オアシス」をモットーとしてより良い雰囲気作りにあった様です。オは「おはよう」アは「ありがとう」

シは「失礼します」スは「すみません」です。皆さんとても明るくずっと続けたいと意欲満々でした。毎回講習日のあとに送られてくる受講生の絵手紙による感想を受け、講師もやりがいを感じていました。草履作りと並んで平松さんの指編みも皆さん熱心に復習講義を受けていらっしゃいました。(文責 恒元)

6 健康音楽講座

講師：伊藤 涼子

最終日の講座は、これまでの「まとめ」と「今後の進め方」を中心に行われた。

講義終了後、受講者の感想を聞いた。

- ・自分の生活圏の中には、老人と接する機会が全く無かったが、この講座を受講して老人施設の訪問でその機会を得、老人とはどういうもので、どのように接し方をすれば良いか、ということが理解できた。結果論だが、その結果から自分の老後のあり方みたいなものも想定できた。この講座を受講して本当に良かった。
- ・もともと音楽が好きで、その展開を考えていく中の一環であったが、「健康音楽とは何か？」が受講の切掛けであった。その理解の中からボランティアとは何か？を自分なりに捉えることもできた。
- ・傾聴活動をしているが、その中の一つの方法として、音楽を使うこともできると考え、健康音楽を勉強したいと思った。学んだことは、自分なりに生かしていきたい。
- ・人生でこのような機会が得られたことに感謝している。自覚できない自分の中に隠れた要求みたいなものを、この講座では教えてもらったような気がする。



一通り感想を伺い、取材者の感想は、

- ・講師の伊藤さんに対して絶大なる信頼感が受講生の中に満ち溢れていた。これは、伊藤さんの熱心な指導の賜物と感じていることが良く分かった。涙を見せる人もおり、ちょっとびっくりした。後継者はこのようにして育成していくものであることを教えられた気がする。(文責 山口)

7 福祉レクリエーション

講師：平松政子

講座が終わってから受講生の感想は次のようなものでした。

- ・福祉レクリエーションだけで分けないで、音楽と一緒にしたら良かったのではないのでしょうか？
- ・普段行っている音楽は歌っているだけでしたが、歌でこんなに話題が膨らむのだと感じました。今後も続けてほしい。
- ・この講座に参加するまで、センター元気は知りませんでした。現場に行くととても勉強になりました。今後も続けてほしいと思います。
- ・現場実習はよい勉強になり必要だと思った。とても良い講座だと思った。
- ・福祉レクとは体操だけかと思っていたら、とんでもなく奥の深いものだと感じました。月一度は私のペースでは丁度よい。
- ・現場ではとても楽しめると言う事がわかった。今までは、マジックだけでしたが、話をする事によって場が盛り上がるという事がよく分りました。
- ・先生に聞けばどんな事でも答えが返ってくる事は素晴らしい。私ももっと勉強しよう・・・。
- ・知らないところの施設での実習は楽しく良い勉強になりました。もっともっと教えていただきたいです。続けてほしいです。
- ・デイサービスに行っていますが、私だけの形でやっていたので、もっと幅広く勉強したいです。いろんなことで勉強になりました。
- ・福祉レクリエーションで一番初めに感じたことは「心を動かす、心のたがやし」いきなり歌を歌うのではなく話題作りから始まる事が一番だと思った。先生はものすごい物知りだと言う事を学びました。



平松講師から

初めての講習なので何をやったらよいのか？誰を対象に話をしたら良いのか悩みました。

「現場実習は自分で探す」と言われ、私が行っている施設に受講生を連れていきました。

その為、受講生には大分遠い所で大変迷惑したと思います。すいませんでした。

施設の入居者、利用者さんは「人生の先輩だ！」と言うことを忘れないように！

レクリエーションは人生の一部です。

これから声がかかっているような施設と契約をするかと思いますが、すぐに決めずに、一度施設を見て、見学して、係の方とよく話をし、人数や入居者の状態、内容等をしっかりと聞くこと、納得してから決めても遅くはないと思います。いやなら断っても良いと思います。これだけは覚えておいて欲しい事は、「自分が行く目的は何か」をしっかりと理解した上で行動して頂きたいということです。頑張ってください。(文責 鈴木(郁))

講座の修了式は高齢者支援米山課長をお迎えして、3月21日(水)クリエイトホールで行われ、

総勢 56 名の受講者に修了証、もしくは受講証が授与され、今後の活躍を期して終了となりました。この講座に参加したことが、受講者にとってこれからの生き方に少しでも役立つものであることを祈って止みません。

シニア元気塾実践講座の終了報告

八王子センター元気 北原 勲

高齢者活動コーディネーターの養成を目的とした「第 9 回シニア元気塾実践講座」は、現場実習を含め 3 月 30 日(金)に終了した。「八王子センター元気」が講座の企画から運営迄担当した初めての講座である。講座期間は 2 月 7 日(火)～3 月 16 日(金)6 日間で、応募者 41 名、修了者 36 名、内 26 名がコーディネーター登録完了。4 月からセンター元気の新戦力として活動を開始した。センター元気は新しい仲間を迎え、更にパワーアップ体制で市民の期待に応えられる活動を展開して行くと思われる。

八王子センター元気活動状況報告

平成 23 年度の活動状況の詳細は現在、代表と事務局とでまとめ中ですが、その概要を一覧表にしました。コーディネーター数、講師数、成約件数をお示しします。詳細は後程発行される報告書をご覧くださいと思います。

	H23 4 月度	5 月度	6 月度	7 月度	8 月度	9 月度	10 月度	11 月度	12 月度	H24 1 月度	2 月度	3 月度
コーディネーター登録数	107	100	99	99	97	97	97	97	97	98	95	109
講師登録数	364	364	415	415	416	416	416	409	409	411	411	438
成約件数	7	11	10	14	13	21	18	21	18	24	19	14
成約件数累計	627	638	648	662	675	696	714	735	753	777	796	810

お知らせ

・傾聴ボランティア養成講座開催 (八王子センター元気主催)

実施日 平成 24 年 6 月 12 日(火)～7 月 11 日(5 回)
 時間 午後 1 時 30 分～4 時
 講師 心理カウンセラー 伊藤 憲彦氏
 会場 クリエイトホール 10 階 第 2 学習室 定員 50 名
 参加費 1000 円



・定例会 会場

毎月第 3 週の水曜日 10 時から開催する定例会の会場は、月度によって場所が変わります。ご注意ください

5 月 北野市民センター (京王線北野駅から徒歩 1 分 : 643-0440)

6 月、7 月 子安市民センター (八王子駅南口から徒歩 10 分 : 646-1220)

編集後記

平成 23 年度の取材を主体とした「広報 げんき」は、この 28 号をもって終了します。次号の 29 号からは、平成 24 年度の活動内容報告を主体に編集・発行して行きたいと思います。編集委員の構成も替ります。ご期待ください。

編集委員： 亀山良三、北原 勲、
 恒元房枝、春本高夫、



佐藤照雄、柴田忠寛、鈴木郁子、
 山口幸男、若原 彰