

連載

心のゆたかさをはぐくむ(10)

心の声に耳を傾ける大切さ ①

今回は、「音楽」や「動物」を介した活動から、楽しむことで心や体に作用する様々な効果や可能性をご紹介します。
 今回から二回は「悩」をテーマに、心に抱える悩みを受け止め、支えていくために必要な事柄について考えてみたいと思います。今回は、「NPO法人ホルファミリケア協会」の「傾聴ボランティア」を育成する活動から、「聴く」ことの意味とその効果について考えてみたいと思います。

ピア(仲間)が聴くことの意味

今回ご紹介する「傾聴」という言葉は、辞書を紐解くと「耳を傾けて熱心にきくこと」とあります。一見簡単にも思えるその行為ですが、相手の心を理解しようという姿勢がなければ、相手が伝えたい思いを言葉から聴き取ることはできないといえます。

一九九九年に設立後、高齢者が生き生きと元気に生きられる社会を実現しようと、高齢者教育や交流事業などを展開してきた、「NPO法人ホルファミリケア協会」(以下、協会)では、そんな傾聴の持つ効果を高齢者福祉に生かしていこうと、ボランティアの養成に力を注いでいます。
 「高齢者の立場を理解し、その心を汲み取ることができる人、それは、同じ時代背景の中で社会経験をされ、同じ価値観を共有している同世代の方々にはかならない



居室での傾聴ではより親密で温かい人間関係が築かれていく

と思います。協会では、元気な高齢者の方々に、シニア・ピア・カウンセラー(傾聴ボランティア)として活躍していただくようと、その養成に積極的に取り組んでいます。現在、協会の養成講座を修了した二千五百人以上の傾聴ボランティアが、福祉施設や在宅福祉の現場、病院などで活躍しています」と協会理事長の鈴木絹英さんは話

心に添っていくための聴き方

相手の気持ちに添いながら、言いたいことを引き出してあげるためには、専門技術を身に付けることが必要不可欠だといえます。

「養成講座では、シニア・ピア・カウンセラーの意義だけでなく、高齢者の心理や生涯発達、老いの理解、死との向き合い方などを学



グループでの傾聴では和やかな雰囲気の中会話が進められていく

習しながら、カウンセリングの方法を学んでいきます。講座の始めに受講生に、『答えを出さない・指示しない・助言しない』というのが傾聴の基本だとお話しますと、多くの方は簡単なことだと感じられるようです。しかし、会社組織の中で常に提案をし続ける癖がつ

します。

いてしまっている男性の方は、話を上手く聴けなかったり、すぐ結論を出そうとしてしまったりしてしまいがちです。一方、女性の方の多くは、家庭では常に中心的な役割を担っているため、話しが一方的になってしまったり、遮ったりしてしまいがちになり、改めて傾聴の奥深さを実感するのです。

傾聴は、話す相手が主人公です。話をされる方は、自分の思いや悩みを言葉に上手く表すことができなくても、心の奥底にその解決策を持つているのです。傾聴ボランティアは話す意欲を引き出すことで、心の声を聴き、思いや悩みを軽減するお手伝いをする活動です。一人ひとりの心に添う『聴き方』をしていくためには、専門的な技術を習得していただくことが大切なのです」

受け入れられることの大切さ

四十五時間にも及ぶ養成講座では、特にロールプレーに重きを置くのだと鈴木さんは話します。

「何故ロールプレーを多く行うことが大切なのか。それは、傾聴ではノンバーバル(非言語的)な部分を理解することがとても重要だからです。言葉ではなく表情や声の抑揚、身振りなどから、相手の本当の気持ちをどう理解し、受