

Hitotonari.com

Selfpamphlet | Photograph | Listen | Write | Art : vol.4

2016年度 活動報告



NPO法人
東京ひととなり支援協会

セルフパンフレット
 作成サポーター研修 サポーター養成講座
 ～相手の伝えたいことを受け取る～

今年度は、「相手の伝えたいことを受け取る」をテーマに、5回の作成サポーター研修、サポーター養成講座を行いました。

ひとりの話し手の言葉を、同時に複数の人が傾聴し、それぞれが受け取った内容（話し手の伝えたいこと）をiPadを使って表現することで、聴き手は「相手が受け止められたいように」受け止めていくことの大切さについて研修しました。同じ話を聴いているはずなのに、受け取り方は実にさまざま。話し手の本当に伝えたいことを、そのまま受け取るのは、案外難しい、相手の思いは実のところ分からない、などということが理解できました。また、傾聴と対話のなかで、聴き手本位にならないようにすることが大切で、ときには話し手が聴き手に対して「そうじゃなくて、こうなんですよ」ということの言える雰囲気を作っていくことも、重要だと分かりました。聴き手が受け取った、話し手の素敵ところを本人に伝えるということも、大切な役割です。自分自身の良いところは、自分では意外と気付いていないもの。セルフパンフレットを作った人たちが、何となくうれしい気持ちになれるようなサポートができるとよいな、と思います。



ひとりの話を同時に聴いているのに、当然だが、受け取った内容はこんなに違う。

お互いが順番に作成サポーターになりながら、相手のセルフパンフレットを作ってみました。話し手は自分の伝えたいことが表現され、満足することができたでしょうか。



自分の作品集としてセルフパンフレットを作ってみる ～書きためた絵と詩をまとめたもの～



お散歩iPad

意外とカンタン！ iPadの使い方を愉しく体験する講習会

11月23日の祝日、不忍池をお散歩しながら台東区下町風俗資料館を訪れました。iPadで気に入った写真を撮ったり、お話しをしながら、秋の風景のなかをゆっくりと歩きます。下町風俗資料館では、様々な昭和の懐かしいものたちと出逢い、思わず笑顔がこぼれました。たくさんの写真を編集して、今日の1日をまとめてみると、素敵な作品とともに、思い出がひとつ増えました。

**お散歩
iPad**

意外とカンタン！
iPadの使い方を愉しく体験する講習会

iPadに興味はあるけれど…
どうやって使うんだらう？
他の絵に立つのかしら？
試みに、実際に使ってみようか？

そんな疑問やご希望をお持ちの方、ぜひご参加ください！

開催日
2016年11月23日
(水) 祝日(労働感謝の日)

開催時間
10:00~16:00(昼休憩あり)

会場
台東区上野区民館
301集会室 (地下1階)

参加費
お一人、5,000円
付添いの方、1名無料

備付け物
お持ち物：筆記用具
お持ち物：お弁当(ご用意はございません)

お申し込みについて
同日にお散歩できるお昼も参加可能です。お昼食も用意はいたしません。

タイムスケジュール

- 10:00 台東区上野区民館 301室に集合
- 10:45 お散歩のiPadの使い方、iPadで写真を撮りましょう (今日の目的地：不忍池、下町風俗資料館) 昼食(自給)
- 12:30 お散歩で撮った写真を使って、作品をつくりましょう (iPadでイラスト、オリジナル作品ができます)
- 15:00 作品を印刷し、まとめ

お申し込み方法は、お問い合わせ先へ！

主催：特定非営利活動法人東京ひととなり支援協会
2014年度、2015年度独立行政法人福祉医療機構
社会福祉協議会理事東京実践団体
セイルアソシエーション成徳会





傾聴研究会Heart&ハート
台東区社会福祉協議会の
ニュースレター「ぼらけい」12月号に「傾聴研究会Heart&ハート」の特集記事が掲載されました

～地域でできるボランティア～

『傾聴研究会 Heart&ハート』の
傾聴ボランティア活動取材してきました！

今回は、台東区内で傾聴の学習会やボランティア活動を行っている『傾聴研究会 Heart&ハート』(以下Heart&ハート)のボランティア活動を取材してきました！

傾聴とは、相手の気持ちに寄り添ってその方のお話を聴くことで、傾聴ボランティアは、傾聴を通して心のケアの一助になれることを目的とした活動をしています。

取材に行った場所は、清川にある特別養老老人ホーム。ここでHeart&ハートは毎週金曜日に傾聴ボランティア活動をしています。取材に行ったときは、ボランティア体験の方も合わせて9名の方が傾聴ボランティア活動をされており、入居者の方と1時間程度お話をされていました。

傾聴活動が終わった後、お二人の方にボランティアを始めたきっかけや、実際に傾聴ボランティア活動をしてきての感想などを伺ってみました。

《ボランティアIさんより》
傾聴ボランティアは、「ボランティア」を始めたというよりは、「傾聴」について学んでみたいという興味から、始めました。相手が高齢の方なので、いろいろな角度から話題を投げかけ、話しやすい昔の思い出を中心に話をしています。人によっては、子どもの頃の辛かったことをお話されて、涙を流す方もいらっしゃいます。辛かった体験を吐露することで、少しは気持ちがスッキリできたのではないかと思っています。

また、傾聴活動を実施しているおかげで、自分の家族とももう少し距離をとれるようになったような気がします。傾聴は、日常の様々な場面で生かされています。

《ボランティアNさんより》
4年前にHeart&ハートが立ち上がった時から傾聴ボランティアをしています。傾聴ボランティアは体力も使わないし、お話を聴くことなら私にもできると思い、始めました。初めの頃は、初対面の方たちとお話をすることに戸惑いがあり、沈黙を恐れたりすることもありましたが、長く続けるうちに入居者の方から、「毎週来てくれると家族のよう感じるよ。」という声をいただくことがありました。そのときに「やっていた良かったな」と思い、やりがいを感じました。初対面から打ち解けて話すのは誰でも難しいものです。傾聴ボランティアに1、2回参加して、「話してくれなかったから自分は傾聴に向いてない」と思うのではなく、あきらめずに長期的に通うことで、徐々に信頼関係ができてきて、色々なお話ができるようになります。傾聴は気持ちさえあればできる活動です。これから傾聴ボランティア活動を始めようと考えている方は、是非、根気強く続けていただければと思います。

— 傾聴研究会Heart&ハートボランティア募集情報 —

【内容】 台東区内の高齢者施設で、利用者さんの気持ちに寄り添って傾聴します。
【日時】 毎週 水・木・金曜日 10:00～12:00
【場所】 特別養老老人ホーム浅草ぼうらい他 (台東区清川2-14-7)
【お問い合わせ】 NPO 法人東京ひととなり支援協会内 傾聴研究会 Heart&ハート事務局
TEL 090-3217-4987 担当 中島

特別講義
傾聴と対話で作るセルフパンフレット
@ 岩手県立大学



12月22日、岩手県立大学の佐藤匡仁先生からのお招きにより、社会福祉学部で幼稚園教員免許取得希望の3・4年生の学生さんに向け「傾聴と対話で作るセルフパンフレット」についての講義をさせていただきました。小学校1・2年生の科目「生活科」の教育内容「自分の成長に気づく」のなかに「わたしのものがたり」という時間があり、学生さんたちが自分の生い立ちを振り返って制作物を作るそうです。その制作に取り掛かる前に「セルフパンフレット」の取り組みについてお話をさせていただきました。



本当にありがたいことに、学生さんたちがそれぞれ、真剣に何かを感じ取ってくださったことが伝わってきました。何よりも嬉しかったことは、若い学生のみなさんが、自己を大事にすることが他者の存在を大切に思うことにもつながっている、という点に共感してくださったことでした。本当にありがとうございました。(中島)

シニアライフ応援計画実行委員会

台東区民と台東区教育委員会の職員とで構成する「シニアライフ応援計画実行委員会」に関わって5年目。2016年度は、秘境添乗員でフリージャーナリストの金子貴一氏の協力を得て、視点を变えることで日常が輝く「旅の作り方講座」と、台東区橋場周辺を改めて知るプチウォーキングを実施、その企画からパンフレット作成までをサポートしました。



Priority to Heart (傾聴 有償ボランティア)

有償の傾聴ボランティアチームを設立しました。
傾聴研究会Heart&ハートで、学習と実践を重ねたメンバーが、台東区内の高齢者施設で活動をしています。



2014・2015年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成

hitotonari.com vol.4
発行・企画 / 特定非営利活動法人東京ひととなり支援協会
〒110-0002 東京都台東区上野桜木1-15-9-203
TEL : 050-5528-4761 FAX : 03-3822-2762
MAIL : oneself@tk-hitotonari.com
URL : http://www.tk-hitotonari.com