

あなたの心に寄り添う 仙台傾聴の会

# 傾聴だより

企画・発行  
NPO法人仙台傾聴の会  
代表 森山 英子  
携帯 090-6253-5640

## 「こころの復興」傾聴ボランティアの視点Ⅱ

発行に寄せて 代表理事 森山英子

震災から5年の被災3県、被災者アンケートによると「震災思い出し つらい」が70%超との結果があります。ハード面での復興は目に見える形で分かりますが「こころの復興」は中々見えにくい部分ではあります。しかしこのアンケート調査の結果で「深い心の傷」を抱えている人たちが多く事が分かります。

当会は震災発生直後から宮城県医師会の依頼を受けて避難所から「傾聴活動」を始めて今日まで継続して5年間「傾聴茶話会」等には3,707名のボランティアを派遣。高齢者施設に8,316名、仮設・個人宅に938名のボランティアを派遣してきました。さらに「傾聴サロン」の対面相談では331名の相談を受け、電話相談では1,165件の相談を受けました。

人材育成として、宮城県内各市町村で「傾聴ボランティア養成講座」等を依頼により実施し、震災後5年間で「傾聴ボランティア」872人を育成し、各地域で「傾聴ボランティア団体」が誕生して傾聴活動を行っております。



H28年  
3月発行

本書は、当会が被災者と信頼関係を構築しながら、ともに泣き、笑い、過ごした5年間の歩みを記録すると同時に「こころの復興」がどこまで進んでいるかを探る糸口にしたい、という意図を持って企画・編集されました。

会員の手記に加え、各方面の方々からの寄稿、被災者自身の想い、当会の活動に協力して頂いています賛助会員の皆様の想いを掲載しております。

是非お手に取って頂ければ幸いに存じます。

### 平成27年12月8日 於：仙台市福祉プラザ 全体会・グループワーク 開催

平成27年度の全体会は会員87名が参加しました。今回は研修部によるデモンストレーションから始まり、傾聴の相手の方が「認知症の人」「無口な人」など4タイプ別に対処の仕方を実演し、多様な問題が提起されました。演じる皆さんの名演技に会場は笑いで盛り上がり、楽しい学びの場となりました。

午後は5～6人ごとのグループワークでした。午前に行われたデモンストレーションについてのディスカッションで、各支部の活動状況などの情報交換を行いました。

日頃感じている疑問、悩みなどについても話し合い、アドバイスや失敗談を聞く事ができた有意



義な時間となりました。

会員の皆さん誰もが、戸惑ったり悩んだりしながら活動されていることを知り、傾聴の難しさを改めて感じました。これからも“相手の心に寄り添う”気持ちを忘れず活動していきたいと思います。

仙台北支部 鈴木和子



## 感謝 そしてさらなる支援活動に向けて 扇町仮設お別れ会に寄せて

い、喜びも悲しみも共にすることだけだったのか  
もしれません。

決して順風満帆ではありませんでしたが数多  
くの会員の方に参加してもらい住民の方々から  
も受け入れて頂き、4年半に渡って続けることが  
出来ました。それは周囲の意見にブレずにあくま  
でも傾聴ボランティアに徹したという事が大き  
な理由だったと思えてなりません。

一つの区切りはつきましたが、まだまだ私達の  
活動は続きます。新たな局面を迎えた住民の方々  
の幸多き事をお祈りしたいと思います。

仙台北支部 本田明

扇町第一仮設住宅での傾聴活動も昨年12月  
21日をもって一つのピリオドを迎えました。

震災の年の夏、私達は他団体との協働の元「パ  
ラソル喫茶」という名称で活動を開始しました。  
最初は手探りの状態からで、なかなか傾聴ボラン  
ティアという私達の意図を理解していただけな  
いこともありました。出来ることは心に寄り添



## 四郎丸茶屋

四郎丸包括センター主催

“認知症チェックはOKだよ”

9月から、四郎丸地域で認知症予防などを目指  
した高齢者対象の「四郎丸茶屋」が開催されてい  
ます。仙台傾聴の会は、認知症講座を修了した実  
践の場としてお手伝いをしています。参加者は7  
~8名で最初に包括センターから仙台市の「認知  
症、早期発見チェック」を渡され、項目ごとの「あ  
る、ある」など行いました。チェック結果は皆さ  
んOKで笑顔となりました。

毎回主宰者から、「口腔機能向上について」や  
「マイナンバーについて」等の学習があります。  
その後は、学んだ事を話題にし、おいしいお茶を  
飲みながら若いころ苦労した事、得意料理や映画  
の話などをゆったり、ほっこりとおしゃべりする  
とあつという間に時間が過ぎ、最後に皆で歌を合  
唱して終わります。

一人暮らしの中で、外出も少なくなる日々、刺  
激と楽しみの「四郎丸茶屋」が地域に定着してい  
けるよう我々傾聴の会も参加し、活動を継続して  
いきたいと思えます。

仙台南支部 新穂昌幸

## 名取市内の各仮設住宅でのクリスマス会 (名取支部)

暖冬の12月。名取市内4つの仮設集会所で、  
それぞれ会員が趣向を凝らしクリスマス会を開  
催しました。ボランティアのギター奏者千葉さん  
が応援演奏に参加して下さり、青春時代の歌を大  
きな声で歌いました。クリスマスソングに心が弾  
み、とてもにぎやかな集会所のお茶会でした。

茶菓もクリスマスに合わせて、  
おしゃれにラッピングし、赤や青  
のリボンを施しプレゼント風に渡  
したり、どこの集会所も皆さん楽しまれ、笑顔で  
帰られました。



### 参加会員の声



歌は全員の心をひとつにし、  
より親しみを感じました。(k)



唄っていると、体がほぐれて冷たかった手が  
温かくなってきたので改めて歌う事の良さ  
を実感しました(S)



クリスマス会の菓子に変化があり、担当され  
た方に感謝。雰囲気良かったです。(N)



## 「土曜の音楽カフェ」に参加して

(毎月第1土曜日の午後 開催)

「認知症に関する学びの場」「専門職との出会いの場」を地域の認知症理解と、本人、家族が早期支援に結びつくという事を目的としたカフェが、東北福祉大学の矢吹知之専任講師の呼びかけにより開催されました。

東北福祉大学、仙台市、国見地区町内会、福祉協議会、包括センターと当会が参加し、運営方針等の打ち合わせも行いました。(当会からは北、中支部6名参加)

地元国見地区在住の高齢者の方、認知症に係る活動をされている方々が各地から参加されました。



4部構成で、カフェタイムと音楽、講話、Q&Aなどリラックスな雰囲気の中で傾聴活動を楽しめ、大学の先生による「認知症」に関する講演も大変参考になりました。今後「土曜の音楽カフェ」がより身近なものとしてニーズが高まり、同時に「傾聴活動」の重要性を再認識しました。

仙台北支部 山岸敬一



## 個人傾聴担当者研修会 開催報告

(平成27年11月19日(木) 26名参加)

於：仙台市福祉プラザ

傾聴ボランティアとして個人宅に伺う上での心構えや注意点など学習し、スキルアップを図りました。

「2人体制での訪問」と「2年間という訪問期間」を、主なテーマとして意見交換を行いました。

「二人体制での訪問」については、心強く、振り返りも出来ると皆さん共感していました。また、片方の話が途切れた時、もう一人の会員が話

をするという安心感もあるとの話も出ました。

「2年間という訪問期間」については、長くなるほどに会員を「友人」と思ってくる場合もあり(特に一人暮らしの方)、相手との距離も置きながらの傾聴が大切という意見がありました。

高齢化社会と言われる現在、個人傾聴は今後も重要な活動の一つになると思われます。会員皆さんの意見を参考に、より良い傾聴活動へと検討を重ねていきます。

研修部

## 傾聴ボランティア養成講座

仙台市にて開催しました。

11月21日(土)と24日(火)28日(土曜日)の三日間、仙台で傾聴ボランティア養成講座を開催しました。20代~70代までの16名の方に参加いただきました。

一日目、参加者からは、「聴くことは、難しいですね。理解はできましたが、実際に傾聴する場での不安は残りました。」という声がありました。また、3日目では、「とても丁寧な講座内容でした。早速入院中の祖父を見舞ったときに傾聴モードで接してみました。家に帰りたと言っていた祖父が饒舌にしゃべり続けて、いつもと違う祖父に驚きました。これからも生活の中で傾聴を生かしていきたいと思います。」「本当に刺激的で楽しい時間でした。」などの声をいただきました。

傾聴は、ボランティアとしてだけでなく、学ぶことで日常生活にも十分活躍できる会話技法です。養成講座によりたくさ



んの方が傾聴を学んで、自身の人生を輝くものにして頂ければ、当会としても、大変うれしく感じます。また、誰かのために傾聴で役に立ちたいと考えて頂ければ、当会の傾聴ボランティア養成講座の開催は、大きな意味のあるものになります。今回、参加頂きました方々には、心より感謝いたします。

今後もよりいっそうたくさんの方に傾聴の素晴らしさを伝えていきたいと考えています。

平成28年度は、仙台会場で2回、名取会場で1回開催予定です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

研修部

## NPO法人仙台傾聴の会へのお問い合わせ先と ホームページの紹介

住所 宮城県名取市大手町五丁目6-1 名取市市民活動支援センター内  
連絡先 TEL: 090-6253-5640 / Fax: 022-343-9705  
e-mail moriyama-e@tulip.sannet.ne.jp

活動の内容は、 ホームページ <http://sendaikeicho.web.fc2.com/>  
ブログ <https://kacco.kahoku.co.jp/author/sendaikeicyou>

で公開中です。ぜひご覧くださいませ！



ある日の事務所の様子

## 今後の活動計画(3/1~5/31)

事業内容	日程	会場	
傾聴サロン(仙台) 毎月第1土曜日	3/5(土)・4/2(土)・5/7(土)	仙台市福祉プラザ	
傾聴サロン(名取) 毎月第3日曜日	3/20(日)・4/17(日)・5/15(日)	名取市市民活動支援センター	
傾聴サロン(岩沼) 毎月第3水曜日	3/16(水)・4/20(水)・5/18(水)	岩沼市総合福祉センターいあいプラザ	
オレンジカフェ(名取) 毎月第4金曜日	3/25(金)・4/22(金)・5/27(金)	名取市市民活動支援センター	
オレンジカフェ(岩沼) 毎月第2木曜日	3/11(木)・4/14(木)・5/12(木)	岩沼市桑原集会所	
リーダー研修 (講師 森田健一氏)	3/26(土)	仙台市シルバーセンター	
出前講座	福祉ボランティア養成講座	3/4(金)	福祉ネット、仙台市サポセン
	七ヶ浜町傾聴ボランティア養成講座	3/9(水)・16(水)・23(水)	七ヶ浜町公民館
	傾聴ボランティア養成講座in名取市	5/22(日)・5/29(日)・6/2(木)	名取市市民活動支援センター
	心の健康サポーターフォローアップ	3/18(金)	栗原文化会館

電話での傾聴も受け付けています。



ベテランの傾聴ボランティアが対応します。  
個人情報を守ります。  
ひとりで悩まず、お電話ください。

☎080-3199-4481

### 編集後記

春は新しい出発の時。仮設住宅も徐々に少なくなり、すでに新しい地域で生活を始めた人達もおられます。新しい環境に慣れるのは多少時間がかかるかもしれませんが。小学一年生も嬉しさとちょっぴり不安を抱えながら登校するのでしょう。

新生活第一歩を踏み出す皆さん、頑張ってください。春の日差しは誰にでも優しく、温かです。

編集スタッフ

(今野、岩崎、沼田、千谷、嶋脇)

## 会員募集

仙台傾聴の会のさまざまな事業や活動は、会員の方々の「誰かの役に立ちたい」という情熱と労力によって成り立っています。仙台傾聴の会の趣旨に賛同し、活動をともにできる方、または、応援して下さる方を募集しております。

- 正会員 (傾聴ボランティアとして活動して頂ける方)  
会費: 3,000円/年 (ボランティア保険を含む)
- 賛助会員 (資金面で援助して下さる方)  
会費: 3,000円~/年 個人一〇  
5,000円~/年 団体一〇

NPO法人仙台傾聴の会までお問合せください。

NPO法人仙台傾聴の会

代表理事 森山 英子

〒981-1232

名取市大手町五丁目6-1 名取市市民活動支援センター内

☎090-6253-5640 / Fax 022-343-9705



✉ moriyama-e@tulip.sannet.ne.jp

ホームページ <http://sendaikeicho.web.fc2.com/>  
ブログ <https://kacco.kahoku.co.jp/author/sendaikeicyou>