

## グループワーク

「『嘘を言う』という行動にはどんな感情、欲求、期待、意図が隠されているでしょうか」

「『寂しい』という感情の時、人はどんな行動をとるでしょうか」

2つの課題に、各グループ毎で考えできるだけたくさん出し合った。思いつくまま発言し、メンバーの一人が用紙に書いていった。

ワークを終えて「嘘は絶対いけないことと思っていたけれど、思いやりからの嘘もあることに気付いた」「例えば山に登るとい行動は同じでも、楽しくて登る人もいれば、寂しくて登る人もいる。どんな気持ちなのかは行動だけで決められない。きいてみないとわからない」などの感想があった。

## 別れのセッション

最後のセッションでは、小さなメッセージカードに自分を含めたグループメンバーに「その人人間以外に例えるとその意味は？」を書き、記入者の名前を伏せてグループの一人ひとりに渡した。

マイク回しでは、渡されたカードの1枚を選んで読み上げた。2日間を一緒に過ごし、たくさん話をしたメンバーからの嬉しいプレゼントとなった。

## 参加者の声

● 午後の行動療法のワークは面白いと思えました。「嘘を言う」「寂しさ」をあげるには限りがあるのにグループで行うと数多く出て、それを知る事で自分のワークが広がったと思います。

● 矢野さんの講義で、これからのぬくもりの活動により一層自分の力をつけていけるように取り組もうと思った。そして、ぬくもりの活動に参加できること、研修で学べる機会をもらえていることがありがたいと思った。

ワークが特に楽しかった。メンバーとワイワイ、ガヤガヤと久しぶりに顔を突き合わせて、そんな時間を持てたことが良かった。

● 知識はクライエントの背景のようにはぼんやり見える感じのようなことを言われたことが印象に残った。

知識として発達障害の人の世界の話では発達障害のある息子との対応をふり返り、とても反省した。どれだけ苦しい経験をしてきたであろうことを想像して、息子にも電話の掛け手にも対応していることと思った。

● 矢野さんと同じグループになれたので、話されていた「主訴」の

大切さについてとても考えさせられた。

私のケースで言えば、モヤモヤするのは何に對してかということ。掛け手の気持ちが表示されている言葉を聞き逃していたり深められる部分だったのに、逆にあいまいにさせてしまったところもあり、掛け手の気持ちをつかむことができていないことに気づかされた。

● 2日間の研修はあつという間に終わりました。

ドキドキしたり、温かい気持ちになったりとメンバーの方々に助けていただきました。

矢野さんが「電話相談は共同作業」とおっしゃっていたのがとても印象に残りました。掛け手と受け手という立場ですが、共に行うという温かい関係だと改めて思いました。



セッションの合間の昼食タイム

## 「出張傾聴講座」

### 酒々井町社会福祉協議会

1月25日は快晴ながら前日の雪がうっすら残っていました。会場の酒々井町中央公民館に50代から80代、19名の方がお集まりいただき傾聴の講義と体験を2時間行いました。

時には、普段のおしゃべりと違う物足りなさや自分が話したくなつて我慢する大変さに気づいたと言う方がいました。

わかりやすい説明や簡単な体験をしてもらうことを心がけましたが、後日のスタツプの振り返りで、まだまだ改善の余地があるねと話合いました。

自分たちが傾聴を学び始めた時の気持ちを大切にし、経験を次に生かしていきたいと思えます。

「相手のことを理解する大切さがわかった。今後の糧にした。」「傾聴は以前から興味のあるところでしたが、やってみると意外に難しく感じました」などの声がありました。

特に2人組になつて聴き役と話し役の体験をしてもらった

