

発行 NPO法人傾聴グループ めくもりほっとらいん
代表 山上 敏枝
〒264-0029 千葉県若葉区桜木北2-26-30
TEL 070-4369-7269
FAX 043-214-8397
http://www.nukumorihotline.org/
編集責任者 吉野 秀子

めくもりほっとぷれす

NUKUMORI HOT PRESS



2023年度

傾聴入門講座レポート

5/17、8/2 (全10回)

久しぶりに社会的制限がなくなつた5月、千葉市民会館の会議室で、2023年度傾聴入門講座を開講しました。

会場から講座の様子をレポートします。

第1回テーマ 「日常会話かみ合っていますか」

18名の受講生を迎え講座スタートです。

初回は全体のテーマ「自分を知らずして聴く力UP」の体験談を交えた講師2名の自己紹介や、会話をかみ合わせて心がふれあう話し方のコツを学びました。

受講生は一人ずつ講義の感想や参加した動機などを話し共有しました。

性別や年齢、環境の違う受講生の話に、「人の考えというのは本当に様々だと思いました。聞いてみなければわからない」と驚かれました。

感想が寄せられました。

人は想像以上に一人一人違っている、傾聴を学び始めた時にスタッフも感じた覚えがあり、思わず「そうそう」と頷いていました。渡邊先生の一人一人に対する解説が好評でした。

第2回 「聞く」と「聴く」の違い

日常では何かをしながら人の話を聞いているため、なかなか相手の身になれないと具体例を通して学びました。

日常会話は今まで通り楽しみながら、大事な人との会話に少し傾聴のエッセンスを取り入れると相手と関係が良くなっていく、という主旨でした。

後半の話し合いでは、日常の自分の聞き方のヒントになったと話す方がいた一方で、「日常会話で聴くはできない」という感想もありました。次回は「私もできそう」と思えるような伝え方を工夫す

る必要がありそうです。

また、ポリリズムのある内容に「頭がパンパンです」と話す方には、「ジワ〜とわかってくる。すぐわからなくても大丈夫」と先生からコメントがありました。
どの疑問や感想も不足されない温かい雰囲気があります。

第3回 「気持ちを聴く」

今回から本格的に傾聴を学びます。相手の気持ちに注目して聴く、善悪の判断をしないなどの傾聴のポイントが話されました。

その後、実際の会話録のプリントを見ながら、「気持ちを受けとめているところ」「わからないことを質問しているところ」と一つ一つポイントが解説されました。

会話録の内容が親子の話だった



講師はYさん(受け手20年目)とMさん(受け手7年目)の2人がそれぞれ回毎に前半の講義を担当。渡邊先生が毎回総括として後半を務め、ワークや質問・感想に対応しました。

講師と渡邊先生(当団体名誉会長)の話に聞き入る受講者のみなさん

ことから、ある受講生は自分の親との関係に思いをはせて気づくことがあったそうで「解放された」と話されました。

ほかの人の話を聞いても、自分に似ているところが心に響いたり考えが深まったりするのは、傾聴の学びの不思議で面白い所です。

第4回 「アクティビティ」

今回は担当講師がバトンタッチしました。担当者によってスタイルが違い、一人一人違うことを大切にしている「めくもり」ならではの感じます。

アクティビティは「積極的傾聴」という意味で、5つのポイントについて、子供とお母さんのやりがちな会話と傾聴を心がけた会話で、イラストを見ながら楽しく学びました。

そして、後半はグループワークを行いました。グループ毎にテーマについて一人ずつ話し、その後全体で感想を話し合いました。

受講生同士が交流できて「楽しかった」と好評でした。でも中には「自分の事を話すのは好きでない」と言う方もいて、周囲と違う気持ちを表明できるのもいいなあと感じました。

第5回

「聴いてもらうとどうなるの？」

今日も時間前に出席者がそろい、時間ピッタリに講座が始まりました。欠席がとも少なく、皆さんの熱意が伝わります。

誰もが話を聴いて欲しいという欲求を持っていて、聴いてもらうとその人にどんな変化が起きるのかについて、講師の家族での体験談と紙芝居でわかりやすく説明されました。

後半の振り返りでは、体験談が夫と妻で息子さんへの対応が違ふという内容だったので、夫婦間での会話のすれ違いについて話題になりました。

「女にも男にも気持ちはあるが、男性は言葉に出さないことが多いが伝わらないだけ。共感か解決策か、どちらを優先するかの違い」との渡邊先生の解説が心に残りました。

第6回

「自分を好きになる」

講座も後半となり、今回から傾聴を学びながら「自分を知らず」学びます。

うまくいかなかったり、なりたない自分になれない、そんな時つ

い自分を嫌ったり悩んだりする私達。

講義では自分の気持ちに気づくこと、どんな感情もあっていい、満月指向は苦しみの元と学び、今のそのままの自分を好きになるヒントが満載でした。

反響が多かったのは怒りの感情について。怒りの仕組みや取り扱い方を知って「もつと前にこのことを知っていたらよかった」「怒りっぽい家族の理解につながりそう」と感想が寄せられました。日常生活ですぐに役立ちそうです。

第7回 「私とあなた」

今回は自分との関係をよくし、今回は周りの人との関係をよくする話です。

ポイントは「枠組みは人によって違う」ということ。スライドの図やまとめ、具体例も入れて講義が進みました。ひと言葉想文で「私とあなたは違う、当たり前前の事。自分が主人公になるってこと共感できました」との感想がありました。

後半は「他己紹介」「ワークです。受講生は大きな輪になり、隣の人の話を聞いた後、全体に隣の人を紹介したり自分が紹介

されたりしました。相手を知ることができて、聞いた話を短くまとめて人に伝える練習にもなる、一粒でいろいろな味わえるワークになったようです。

第8回

「ロジャーズのカウンセリング理論」

いよいよこの傾聴講座や電話相談活動の源流である、カール・ロジャーズの理論を学びます。

ロジャーズの意外な生い立ちや来談者中心療法の主張（人にはいい方向に変わっていく力が備わっていて、その力を十分に引き出すためにある環境が必要というもの）が具体例や図を使っていて、説明されました。

理論の話なので少々取っつきにくい面はあったようです。「一致」の意味についての質問には、渡邊先生より「他人との一致でない。自分の中ですっきり気持ちが見えているかということ」と解説があり、皆さんの理解が深まったようでした。続いて前回の感想文を共有し、他の人の感想で心に残ったところを話し合いました。

第9回

「人と人との関わり」

相手の言動に心がざわざわした時でも自分を知っていれば、自分と枠組みが違うからと分かれ落ちつくことができる。

他者と関わりと自分の心が動き、自分を知る事ができるという内容です。

関連して「ジョハリの窓」や「ハリネズミの距離」の話から、自己開示してコミュニケーションが自由になることや人に関心を持つあたたかきについて語られました。

後半の目玉として、スタッフの一人が電話受け手を10年続け楽しんでる体験を話し、「ぬくもり」の雰囲気伝えてくれました。講座終了後に続くボランティア活動にも関心を持っていただけたら嬉しいですね。

第10回

「こころのしくみ」

「I am OK. You are OK. 自己受容、他者受容、あるがまま」

2か月半に渡る傾聴の学びもついに最終回。今日の講座は「自分も相手もあるがままに受け入れ、共に生きる」というこの講座

のテーマの集大成として、たくさん「あるがまま」をスポーツ選手、宗教家、物語の主人公の生き方を取り上げて学びました。

最後の後半の振り返りは、「これだけわかった、よかったこと」についてです。

「人の深い気持ちを体験談から聞けて自分も変わることができると思った」との意見には、「変わる」はモヤモヤが晴れる事、ダメと思ったけどこれでいいんだとなること」と先生がコメントしました。

最後に講師やスタッフもひと言ずつ話して講座が締めくくられました。参加された皆さん、お疲れさまでした！またどこかでお会いしましょう。



講座最終日 受講された方々おつかれさまでした

後悔を背負い続けて

エンカウンターでAさんがお子さんのことを話した時のことです。

Aさんの長男が長女にいつも批判的なことを言うとのことで、Aさんは心を痛めていて、そんな長男にAさんは「気を遣って話す」というのを聞いて、私は自分の弟と重ねて聞いていました。弟は暴言を吐いたり、切れ易いところがあって、私は気を遣って話していました。

私は弟にある種『恐き』のようなものを感じていたので、Aさんが長男に「気を遣って話す」というのを聞いて、「恐い、という気持ちなのかな？」という思いが出てきて、それにずっと捉われてしまっていました。

振り返りでそのことを言うとAさんからは恐きは感じていない「この返事で、先生から「恐いのでは」と思った根拠は？」と問われて、私は単に「気を遣って話す」というところに反応しただけだったと気づきました。

「話を聴く時は、自分の経験が出てきたな、と思ったなら嚴重に

カギをかけておくこと。そうしないとその人の話として聴けない」と先生から注意があり、自分の経験にとらわれて聴けていなかった自分に気づきました。

続いて、私が長い間モヤモヤしていた事、Aさんの話を聴いていてあふれてきた思いを話してみました。弟との出来事です。

弟とは疎遠のまま来ていましたが、3年前に亡くなった母の介護が始まった頃から顔を合わせなければならぬことが出てきました。弟は母の相談をしても素っ気なく、時には暴言を吐くこともあり、電話で怒声を浴びせられた時は怒りがわいてきました。

そんな時、忘れていた昔のことがふっと出てきました。弟が中学生の頃、バイクに無免許で乗っていて警察に捕まり、母が弟を引き取りに行った事がありました。

母はその時のことを父に言わなかったと記憶していますが、私も弟に父には言わないでという

ようなことを言われ、弟の言う通り父には言いませんでした。

弟は父に怒られることをおそれていたと思います。あの時、何故父に言わなかったのか、弟の言うなりになっていた自分を責めました。

あの時言うべきことを言わなかった事が後悔され、それができなかった自分に怒りがわきました。弟の勝手な行動に接する度にその思いが出てきて頭の中をぐるぐる回りました。

その話をしたとき、先生から意外な質問がありました。「あなたがそれを言った事で何か変わったと思いますか？」と問われました。

「言ったらどう変わったか・・・」考えてもみなかった事でしばらく考えました。

そして「言った事で弟がどう変わるかはわからないけれど、何かが変わるはず」と思い込んでいる自分に気づきました。

そして言わなかった事で、弟に逃げる事を覚えさせてしまった

ように思え、自分に責任があるように思い込んでいることも気づきました。

エンカウンターが進み、先生の問いに思いを巡らすうちに徐々に私の中から「もしかしたら言ったところで弟は変わらなかったかもしれない」という思いがわいてきました。

そして、そう思うと言えなかったことを後悔している自分を赦してもいいのかもしれない、という思いがふっとわいてきました。

「何も変わらなかったかもしれない」そう思ったら気持ちが悪くなりました。胸に抱えていたことが1つ片付いた感じがしました。

家に帰りレポートを書いていると「私こんなものを背負っていたんだ、重かったよね」という気持ちが出てきました。

先生初めメンバーの方々に感謝します。ありがとうございました。

(A・S)

今後の講座開催予定

* 自分が好きになる講座 *

当団体ではボランティア活動しながら傾聴を学び、自身の見方や人間関係が変化して楽になったという仲間がたくさんいます。傾聴をベースにして体験談をお伝えする講座です。

興味を持たれましたらぜひご参加ください。

内 容 ①自分が好きになった人の体験談
②参加者ワーク ③団体紹介

開催日(予定) 2024年4/3(水)・4/17(水)・4/24(水)

会 場(予定) 四街道市・千葉市内(3ヶ所)・習志野市(2ヶ所)

参 加 費 無 料 **定 員** 各会場20名程度

※詳細は2024年1月頃に決定いたしますのでホームページ等でご確認下さい。チラシをご希望の方は下記問い合わせ先に電話またはメールで連絡をいただければ郵送いたします。

* 傾聴入門講座 *

2024年5月～8月(全10回)開催予定

※今年度開催した傾聴入門講座の様子が1, 2ページに記載されております。

* 受け手養成講座 *

2024年9月～12月(全10回)開催予定

【 問い合わせ 】

070-4369-7269 (ぬくもりほっとらいん事務局)
nukumorihotline@gmail.com (事務局メール)

定期総会開催

5月10日、2023年度定期総会が開かれた。

昨年度の事業及び収支決算審議は満場一致で承認された。続いて今年度の事業計画と予算案が示され、監査2名が選任された。

今年度は2年ぶりに傾聴啓発事業の体験講座・入門講座・受け手養成講座の再開が決まり、広報活動と共に新たな受け手養成に期待の声があがった。

10年表彰

総会に続き、ぬくもりの電話相談10年目を迎えた2名が表彰を受けた。

事情で一時休んだ後再開した方は、ボランティアという社会貢献のみならず傾聴の学びから自分自身の成長の手ごたえを感じ続けてきたからだ、これまでを振り返って言葉にした。またもう一人は表彰状の「孤独に苦しむ人の良き友として活動を支えてきた…」の文面に触れ、

これまでの自分の活動はそうだったのだと改めて身に染みて感じたと語った。



理事長から表彰状と花束を受けるメンバー

編集後記

受け手養成講座のお手伝いをしている。ふっと当時の自分の手引きを引っ張り出してみた。沢山のメモ書き、赤字、マーカーの線引きを見て、新しい事を学びながら受け手ができる？大丈夫？と漠然と不安だったのを思い出した。そんな私だがぬくもりの研修やメンバーの温かさに助けられ、もう13年受け手をしている。(H・K)

「NPO法人傾聴グループぬくもりほっとらいん」ではこの会の目的に賛同し経済的支援をしてくださる個人・団体を随時募集しています。

- 団体主催の講座のお知らせ・広報誌等をお届けいたします
- 会費：1回 1,000円 (1回以上) 払い込みをもって受付とさせていただきます
- 振込先 ゆうちょ銀行
口座記号：00130-8 口座番号：373192
加入者名：NPO法人傾聴グループ
ぬくもりほっとらいん



「NPO法人傾聴グループぬくもりほっとらいん」は傾聴を基本にやさしい社会づくりを目的として「電話相談」「学習会」などの活動をしています。

事務局：千葉市若葉区桜木北2-26-30

TEL：070-4369-7269 FAX：043-214-8397

ホームページ <http://www.nukumorihotline.org/>

ぬくもりほっとらいん インフォメーション

ひとりで **悩** まないで！
どんな話でもしっかり聴きます

NPO法人ぬくもりほっとらいん
043-214-8398
月・火・水・金 9時～17時 10:00～16:30