

ぬくもりほっとぶれす

NUKUMORI HOT PRESS

発行 NPO法人傾聴グループ
ぬ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

第11期受け手認定式



3月13日(水) 傾聴電話ぬくもりほっとらいんの受け手として新しく6名が加わることで、認定式を行った。

山上理事長から「ぬくもりほっとらいんは悩み苦しんでいる人が安心して話すということで、一服のお茶を飲んだ時のようなホッとするような気分を味わっていたらという思いで続けてきた電話相談です。皆さんとここでしか味わえない充実した時間を共有していけたらいいかなと思うのでこれから一緒にやってみましょう」と言葉が述べられた。

認定証が交付され、受け手に応募した理由が発表された後、メンバーから「ぬくもりは私にとって学校であり家族です。これから皆さんも私たちと一緒に研鑽を積み、この活動をさら

に盛り上げていきましょう」と歓迎の言葉が伝えられた。新メンバーの読み上げた文章の一部を紹介いたします。

(前略) それまで理想と称して、自分に対しても、周りの人に対しても本音よりあるべきを優先してきてしまったことに気づき、どうやって正直になつたらいいのか模索する日々が始まりました。(中略) 傾聴は目を内側に向けてくれるのかな、と思います。それはきつと渡辺先生が人の中に解決する力を信じてくれているからだと思います。受け手に応募することになりましたが、自分を信じて、他人を信じて傾聴が上手くできるようなることを望んでおります。

(前略) 私はたくさんの人とかかわりを持ったことで何とかが今日までこれた。ネガティブな話もたくさん聴いてもならないながら。私は何者にもなれなかったし、何も成し遂げることができなかった人生だったと思う。

こんな私を受け止めてくれた人たちには感謝しかないし、できる事なら今度は聴く側になりたいと思う。たとえ、自分の足りない何かを明日になり直視させられることになろうとも、である。

(前略) もしかしたらここが私の居場所になるかも、と思えたのは一緒に学んでいる同期の皆さんの存在でした。講座が終わった後に一緒に話すことで、できないのは自分だけじゃない、これから一緒に学んでできるようになっていけばいい、一人ではないんだと思えたことで、焦りから解放され気持ち軽くなりました。

(中略) この「ぬくもりほっとらいん」で受け手として活動することで、自分に誠実に自分があるがままを大事にしながら、相手の話を受容、共感し、伝えていくことを学び続けていきたいと思っています。

私が応募した理由の一つ目は10年続けていた傾聴ボランティアサークルを退会したことです。(中略) 二つ目は傾聴ボランティアの活動をしながらいつかは相談の電話のボランティアをしてみたいと思ったことがあったからです。(中略) この半年間傾聴を学んだことで、少しずつですが、人との関係が楽になったような気がします。先生の言われた「掛け手の人に喜ばれて、自分が成長できる。」その通りだと思えます。最後になりましたが、家族との生活も社会も傾聴が、人の話を聴くというところがとても大きな事だと改めて学ぶことができました。

(前略) 受け手はただ話を聞くだけで良いというのがなかなか難しく、価値観を横に置けない私がいるなど感じています。

聞いていても納得できないと苦しくなりそうだし、白黒付けたくなり、ズバリどうなんですかと枕言葉を使いながらも聞きたくなくなってしまいました。

(中略) そこから何かを得たい、自分の考え方や見方も変わって新たな発見が見つかるか、(国家資格の)資格も無事に受かりたいと願い、人生も沢山の経験をして辛くても乗り越えたり、成長していきたいと考えています。

(前略) ほっとぶれす40号で渡辺先生が書かれた「傾聴活動を通して変わった彼女ら」

(中略) さまざまの『すべき』の枠を取り払い、人によく思われたいという願望を捨てて、自分らしく無理なく生きようとする自分変わったのである」を見て自分もそうなれたらいいなと感じました。(中略) ぬくもりほっとらいんの活動をしながら、人と比較して優越感や劣等感を感じたりするのはなく、本当に自分に合ったこと、自分らしく生きられる何か、それは仕事なのか勉強なのかわかりませんが、そういうものを見つけたらいいなと思っています。

ファシリテーター研修実施

『ABCシートをマスターするぞー!』

3/2(土) 3/3(日) 習志野市の「トーセイ&セミナー幕張」にてファシリテーター研修を行った。

ぬくもりが毎月行っている振り返り研修ではグループに分かれ、ファシリテーターを中心に各自が持参したABCシートの検討をしている。自分が聞き手として対応したケースを振り返り、今なら考えられるより良いフィードバックを模索していく研修である。

このファシリテーターを対象に、研修に興味のあるメンバーが加わり21名が参加し、「ABCシートをマスターするぞー!」と銘打って研修が進められた。

研修の軸となる渡邊先生は前日に体を痛め、先生不在の中での研修となった。

第1日目第1セッション

〜考えて発表する〜

〈自己紹介〉

この研修では参加者が4グループに分かれて、2日間の研修を共にした。まずは改めての自己紹介から。「すぐ断定する」「理論的である」「感情的になる」「お人好し」など15のワードから一つを選び、人と話し合うときの自分の対応を1分間でグループメンバーに紹介した。

普段見ている姿と異なるワードを選ぶメンバーもいて意外な一面が垣間見えた気がした。

自分が思っていることを言葉にして1分にまとめて伝えることは、電話相談で相手の話を聞く時に、受け手の中に浮かんだことを伝わりやすい言葉で伝えることに通じていると感じる実習だった。

〈グループワーク〉

ひとつづつ発表されるお題(思いやり・あるがまま・沈黙・愛・正直さ・カウンセリングと宗教)をグループで話し合い、各グループから1人が前に出て1分間で発表した。グループの切り口はそれぞれ違い興味深かった。

〈ミニレクチャー〉

『ファシリテーターとは』

- ・ 援助促進者である
- ・ プロセスにかかわる人
- ・ 脇役である
- ・ 個の尊重
- ・ 非評価の姿勢
- ・ 非操作であること
- ・ 共にあること

ファシリテーターの心得7カ条

1. 相手の立場に立つて主体的に、その場に存在していること
2. その場で起こっていることをよく観察し、状況が把握できていること
3. 状況に応じて、柔軟に行動できること。勇気と決断。
4. いつも双方向のコミュニケーションを心がけている人

5. 出来るだけ相手を評価分析しないこと
6. 相手を操作するような言動をしないこと
7. 親密さを持って楽観的、開放的な姿勢で関わること

第1日目第2セッション

第2日目第3セッション

〜ABCシートを学ぶ〜

ケースを出す人とファシリテーター役が2人1組になり「C1..今なら考えられる対応の言葉(受容・共感の立場で)」「C2..C1を伝えた後、確認や深める問いかけをするとしてたら」を考えていった。

他のメンバーも、プロジェクトで映し出されたシートを一緒に見ながら、意見を出し合い、熱のこもった実習となった。

第2日目第4セッション

〈グループワーク〉

グループに戻り、グループメンバーに自分を知ってもらうため「好きな季節

節」について紹介した。2日間の研修を共に学んだグループメンバーひとり一人に向けて、その人を表す漢字一文字をカードに書きプレゼントした。

最後はぬくもり恒例のマイク回しで2日間の研修を終えた。

渡邊先生不在で心細さもあったが、たくさんのケースをひたすら検討し、自分の対応を振り返りながら過ごした濃い研修となった。この研修の成果をひとり一人が持ち帰り、電話相談の対応に生かしていきたいと思う。



研修を振り返ってぬくもり恒例のマイク回し

参加者の感想

ABCシートの研修では率直な意見が沢山でたが、そのどれもがみんな大切にされ、そしてどれもが誰も傷つかない表現でなされていた。この場にいられたことがほんとに嬉しい。

ABCシートを出したメンバーのフォローや発言してくれたメンバーへの返しも人によって様々でこんな声掛けが出来たらいいなどと思う場面が多々あった。

すつきりしないケースも私的にはありましたが、ぬくもり総力で取り組み、活発な発言、協力態勢など発揮されたと思います。

皆さんの発表をきいて全員のメンバーへのやさしさを感じた。一人一人それぞれが真剣に考え声を出し相手を思いやることばかけがあった。メンバーの皆さんの一字もとてもありがたく受け取りました。

ABCシートのファシリテーターは、皆の力を借りてなんとか終えることができた。ひとりだけで頑張らなくて良いと思うと気が楽になった。

初めてのファシリテーター役、なにがなんだか分からなく時間切れで明日に持ち越しとなりま

したが、助けて頂き良かったと思います。まだまだ勉強、ずーっと勉強ですね。

ABCシートの受け手の話を非評価の姿勢で聞き取り、共に良い方向へ(答えを)導き出せるように状況把握すること。自分の傾向と実際のケースに沿って進めるのは難しかった。

いつの間にか各々が育っていたんだなと感じました。ぬくもりの底力を感じました。

自分の中では行きづまってしまいうケースでも色々な意見が出て、色々な角度から考えていけて幅広く色々考えることが疲れたけど勉強になった。

メンバー皆がいつもの1.5倍くらい頑張ったし、まとまり?一体感を感じ、とてもよい雰囲気だった。全員がよく育っているなーと感じた。

自分のケースを含め20名以上の人の目、そこから出る言葉の豊かさ、いつもより増して深く検討することができ、またファシリテーターのあり方も見ることで経験することで少しは深まったのではないかと思っています。

ワークで宗教とカウンセリングの話をした時、宗教には神様が居るね!とあって、不在であっても先生を感じながらの時間はとても充実していました。

シートの検討も色々な意見を聞くことができ、最後には無事着地できたのは、Nさん始め先輩方がしめて下さったからだと思います。

研修は今の自分がやれている事と足りないことを確認する(知る)ことだと思いました。思慮深さのある方の発言を聞いて刺激を受けました。用意してくださったグループワーク等で特に感じる事ができて嬉しかったです。

1日目のグループで「あるがまま」「思いやり」「沈黙」「愛」「正直さ」「カウンセリングと宗教」を話す事は、より深くその言葉を考えることができて面白かったです。

グループワークでは新たな気づきがたくさんありました。「愛」「思いやり」等、振り返って考える機会になって有意義でした。ABCシートを皆さんで検討し

た事は全力で考えた充実感があります。

ファシリテーターとしてはC1C2を考えながらも、出た意見をまとめて伝えることができていないということを実感しました。

2日間にわたってABCシートを検討しまくって、全員がファシリテーターを経験したことは、1000本ノックを終えたような充実感があります。

ファシリテーターの役割と心得についてのお話も内容が深く、全員がファシリテーターの役割を体験させて頂いて、その難しさを実感しました。ファシリテーター次第で提案者も参加者も達成感のある事例検討ができることがわかりました。

自分の中に湧いた感じをどんな言葉にして伝えるか、また、そのことが相手にどう伝わったかを感じる研修でした。

私がファシリテーターを担当したケースは主訴に書かれていない内容が含まれていたが、時間がかかり、後で私は最初から疑問点をどんどん聞けばよかったと思った。

2023年度賛助会員のみなさま ご支援くださってありがとうございます

仁平由美子 佐藤寿美子 山田雅美 井山淑栄 田本園子 川崎節子 山田昭子 坂下秀子 隅越裕子 上窪美幸 鈴木則子 野上道子 長瀬妙子 森田洋子 森田秀樹 清野みよ子 野矢久美子

桑名三枝子 長明美 星野弘子 渡辺美和子 高橋めぐみ 北村知文 蛸島勝子 南光子 匿名希望① 小濱滋子 古館京子 加藤輝江 三輪照美 佐藤洋子 内田絹江 石井良江 匿名希望②

堀谷弘子 岡野恭子 中野町子 青木薫子 横川和子 大野治枝 小野崎比奈子 網野由美子 鎌田頼子 石垣美代子 渡辺みや子 匿名希望③ 永島淳一 高嶋紀子 竹内方子 二本柳俊恵 宮崎良江

鈴木萬里子 水上佳代子 吾妻早苗 塩谷礼子 山中恵子 山口康代 小田川和恵 度会多美子 高見共子 小原春美 松隈陽子 永井雅子 (敬称略)

3/28日迄に賛助くださった方のお名前を記載させて頂いております。匿名ご希望の方は受付順に番号をつけさせて頂きました。

コープみらいフェスタ きやっせ物産展2024に参加

2月18日(日)幕張メッセで開催された『コープみらいフェスタきやっせ物産展2024』の組合員活動紹介コーナーに、昨年引き続き参加し、電話相談の広報としてカードやほっとぐれすを配布しました。

また、4月以降に開催する「傾聴体験・自分が好きになる講座」や「傾聴入門講座」のチラシを配りながら来場者に活動を紹介しました。

ぬくもりほっとらいん開設時からお世話になっているコープみらい関係者の方々が訪ねてくれ、感謝をお伝えし旧交を温め合いました。またある人からは「自分の話を聞いてもらえることって本当に嬉しいことですよ。苦しい気持ちの時ならなおさらです」という声をかけられ、ぬくもり活動の原点を再認識した一日でした。

2024年度傾聴入門講座

自分を知って聴く力UP!

日程 5/15・5/22・5/29・6/5・6/19
6/26・7/3・7/17・7/24・7/31 (全て水曜)

時間 9:30~11:30 (受付9:15~)

場所 千葉市民会館 千葉市中央区要町1-1
JR千葉駅東口徒歩7分 京成千葉駅徒歩10分

定員 20名

受講料 2万円 (全10回)

講師 渡邊晴代 (当NPO名誉理事長、カウンセラー)
ぬくもり研修スタッフ

問合せ 070-4369-7269 : 事務局
090-2313-0035 : 長岡

編集後記

新しい受け手の認定式が行われた。ぬくもりには先輩後輩という認識はないが、少しでも長く活動をしている者として、新しく入ってきたメンバーにとっても、旧メンバー(?)にとっても居心地のいい場所であり続けたいと思う。一緒に学び、お互い人として成長できる団体を目指したいと思う。(H・Y)

「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口 1,000円 (1口以上)
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・木・金 祝日もお呼びます 10:00~16:00