

平成 25 年度

お話し相手・傾聴ボランティアレベルアップ講座

長野市内で活動する、お話し相手ボランティア、対面傾聴のボランティアのみなさんの情報交換と、交流、レベルアップを目的として年1回開催。

日 時 平成 26 年 3 月 19 日 (水) 13:00~17:00

場 所 ふれあい福祉センター 4-2

参加者 16名

講 師 内山二郎氏 (長野市ボランティアセンター傾聴電話運営委員長)

竹中禎子氏 (長野市ボランティアセンター傾聴電話運営委員)

◆ アイスブレイク ◆

1. パーティー風自己紹介
2. しりとり
3. イメージしりとり
4. 私にとって幸せな時間



◆ ワークショップ ◆

ポストイットで一人ずつ「やりがい」「うれしかったこと」(ピンク)

「悲しかったこと」「困ったこと」「悩み」「疑問」(青)
を書きだして貼る。



【ピンク】

「また来てね」「スッキリした」「ついついたくさん話しちゃった」と言われた、『気持ちに通じ合った』『表情が明るくなった』『時間が足りなくらいたくさん話してくれた』『相手から元気をもらっている』などが出されました。

【青】

「何しに来た」「何をはなしていいのかわからない」と言われた、『そっぽを向かれた』『黙ったまま』など、お話がはずまないときの戸惑いも多く出されました。

また、いろいろ出された越えの中から、ボランティア活動をする上で、施設職員の対応が重要な位置をしめることが浮き彫りになりました。

◆ロールプレイ◆

講座のときには必須のロールプレイも、日頃の活動や定例会の中ではあまりすることがない。基本に立ち返るために、ロールプレイをやりました。

今回のロールプレイは2人一組になり、同じテーマで①おしゃべりモードと②傾聴モード、二つのパターンでやって比べてみるというもの。

このロールプレイは対面の傾聴講座では初めてやってみたのですが、実際にボランティア活動をしている方たちなので、予想以上に皆さんの気づきが多かった。

おしゃべりモードと対比して傾聴モードは

「待つ時間が大事だとわかった」「話の内容が深くわかった」
「気持ちよく話せてスッキリした」「話し手の伝えたいことがよくわかった」など。



また、それに続き講師の方から

◎傾聴ボランティアは「明るくするボランティアではないです」

プラスの感情=良い } ではない
マイナスの感情=悪い }

◎沈黙があって————待つことが大切

黙って手を握っているだけで、そばですわっているだけでいい。

というお話もありました。

◆感想◆

- ・原点にもどってみる時間が大切だと思った。
- ・傾聴モードの気持ちよさを感じた。
- ・どちらのモードも大切。心に残るのは傾聴モード
- ・今やっているボランティアにとっても役立つ。今どちらのモードにいるのか考えることができる。
- ・人生にとっても大事なことだと思う。
- ・いろんな場に傾聴が求められていると思う。
- ・スイッチの切り替えをうまく使っていきたい。

