

# うさぎの耳

聴くことは社会貢献の第一歩！

第69号（2022年9月1日）

福津市社会福祉協議会内

## ◇ 福津市、社協、包括支援センター等からのお知らせ

### ◇ 会からのお知らせ

- 1 9月の定例会は、20日（火）13時30分から。県社協主催のきずなフェスティバルでの講演のビデオ研修（「地域の防災力を高めるため」後編）をします。
- 2 ふれあいコール関連：8月は6件でした。
- 3 癒しのカフェ9月8人参加しました。10月は7日です。傾聴カフェは気軽にお話をして頂く場です。これまで参加されていない方も来ていただき、四方山話に花を咲かせましょう。
- 4 イオン黄色いレシートキャンペーン、毎月11日に行われています。レシートをボックスに入れて資金を稼ぎましょう。
- 5 傾聴研修会を10月定例会（10：00から16：00）時に予定しています。福津市広報誌に掲載し、チラシも作成・配布する予定です。会員増に結びつけましょう。  
9月定例会で、参加の可否、昼食の可否をお尋ねします。

### ◇ 会員の広場

傾聴について 豊田 英一 会員

傾聴は、話す人と聞く人のお互いの心を癒す効果があると思います。人に話を聞いてもらうと、自分のネガティブな感情が発散できて心が浄化されます。認知症の二次的症状（行動・心理の問題症状）で苦しんでいる方は、心身ともに健康で何でも思い通りにできた「古き良き過去」とご自身が置かれている「不自由な環境の現在」との狭間で心が揺らいでいる不安定な状態であると思います。しかし、顔を合わせて見つめ合い、話をしっかり聞いてもらうことで、不安な気持ちが軽減され穏やかな顔つきになられます。そして、結果的に問題行動の減少にもつながります。

以前私は介護施設で働いていました。利用者様に対してしっかり傾聴の時間をとると、夕暮れ症候群の症状や深夜の暴力行為が減少したことがありました。

一方、傾聴は聞く人にもメリットがあります。相手を尊重して、無条件に受容してお話を聞いていくと、お互いの心がつながった感覚を得ることがあります。これは、ラポールといって信頼関係が形成される始まりであって、聞く人の自己肯定感が高まっていきます。

傾聴は、どちらかが「与える」という上下の関係ではなく、お互い「与え合う」平等の関係だと思っています。今後も、お相手のためだけでなく、私自身のためにも傾聴ボランティアを続けていきたいと思っています。

