

う さ ぎ の 耳

聴くことは社会貢献の第一歩 !

72号 (2022年12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 ふれあいコール関連：10月は2件でした。11月は0件でした。
- 2 癒しのカフェ12月5人が参加しました。1月は6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。
- 3 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集めましょう。

◇ 会員の広場

1 傾聴講座所感

- ・ 相づちの重要性・違いを感じた
- ・ 相手の存在を認めることの大切さを知った
- ・ 色々な世代の人と話し合いが出来た
- ・ これまでの復習になった
- ・ 初心に返ることが出来た
- ・ 会話の機会が多くて良かった
- ・ 時間の共有の大切さを知った
- ・ 日常で傾聴を活かしており、テキスト読み直し役立てている。今後も活用したい
- ・ 受容と共感を改めて教わり、この姿勢を続けたい
- ・ 日常生活が傾聴あり、それを実践に活かしている
- ・ チラシの割には、外部からの参加者が少なかった
- ・ 相づち、繰り返しで相手を安心させ、印象づける事が大切である
- ・ 研ぎ澄まされるほどに相手の気持ちを理解する傾聴が大切



2 傾聴講座研修所見

山崎正弘 会員

皆さんは今回の田島聡子先生による研修所感は如何だったでしょうか。これまでの研修と大筋では、内容は同じであり、復習或いは知識の確認であり、リフレッシュ出来たことでしょう。

私は、受容と共感が何故大切なのか、それは「人は皆違う」と言うことを教わり原点に戻ったようです。では、人は何が違うのでしょうか。識者の解説によれば、準拠枠が異なることにあると解説されています。

例えば親の死について考えてみましょう。

人は成長するに連れ、社会生活、家庭・日常生活の中で親との関わり、親の風景、親の生き方、親からの教えなどの体験をする。それらの体験が、心の内に様々な枠組みが形成される。それらを照合して、親についての自分の感情の拠り所のなる考えを構築し、それを最も適切な言葉で表現しようとする。

これが準拠枠と言われるものです。このため親の死についての考えは人により微妙に違うのです。

相手の準拠枠に引き込まれるとそれは同情、同感となり、自分の準拠枠に拘ると考えを押しつけ、誤解を招くことになりましょう。

相手の話を聴くことにより、自分と他人との準拠枠の不一致を確かめ受容しながら共通・共有の部分を探し、広げようとする努力が共感的態度といえるでしょう。その範囲で理解することが傾聴活動なのでしょう。それ故、人の話をよく聴いて居ることは、とりもなおさず「受容と共感」は普通に行っているのではないのでしょうか。

