



# うさぎの耳

聴くことは社会貢献の第一歩！

第55号（2021年7月1日）  
福津市社会福祉協議会内

## ◇ 社協、福津市、包括支援センター等からのお知らせ

1 ボランティアセンターによる、「登録団体ヒアリング」を受けます(7月10日(土))。

## ◇ 会からのお知らせ

1 7月の定例会は、20日(火)です。

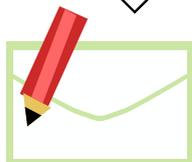
2 ふれあいコール関連

① 6月の件数は6件、7月はこれまで1件です。

3 7月の癒しのカフェの参加者は、4名でした。8月は、6日です。

4 新茶(うれしの茶)を、1袋(100g)650円で販売しています。利益は、ほほえみの会計に寄付します。ご協力下さい。申込みは添田会員までお願いします(0940-52-1146、080-5219-6164)。

## ◇ 会員の広場



” 文 通 “

阿部 友子 会員

コロナ後はますますIT社会が進展し、テレワーク、オンライン会議、オンライン学習などが当たり前になってくるのではと思います。

今や、スマホは小学生から高齢者までが所持し、日常の連絡、会話などもスマホでやり取りする人が多くなりました。確かに時間を置かずに連絡が取れ、意思確認ができ、様子を把握できるなどとても便利です。私も大いに利用している一人ですが、電話があまり好きでないこともあり、「手紙」というツールも長年使い続けています。

手紙を書くのが好きです。なぜ好きなのか、それは郵便屋さんが届けてくださった郵便物の中に、ダイレクトメールやおしらせはがきなどではない私宛の手書きの手紙を見つけた時の喜びが、何とも言えない幸せな気分になるからです。その喜びを味わうためには、自分が手紙を出さなくては味わえません。

“文通”というと古臭いと感じるかもしれませんが、なかなかいいものですよ。私は大阪に住む同級生と文通を続けています。手紙はやりとりに時間がかかりますが、そのゆっくりした時間が魅力かなとも思っています。それに、手紙ならば細かい気持ちの表現ができるし、多くの情報を届けることができます。また、この時期にはどんな便箋や封筒にしようかなと考えるのも楽しいものです。

ステイホームが続くこの時期、ご無沙汰しているお友達に手紙を書いてみませんか。

「<sup>とも</sup>朋有り、(手紙)遠方より来たる。また楽しからずや」



## 上手な傾聴ボランティアとは 月刊傾聴ボランティア 2021.5月号から

本資料は、6月照り例会で学習したものの再掲載である。定例会に出席できなかった方のための参考です。

7月定例会では、21年度に収録したビデオを見ることにより、鈴木先生の研修を直に受講したと同じ効果を期待していますので、これまで研修を受けていない方は、この機会を逃さないようにして下さい。

- 1 相手のお話をよく聞き、よいお話相手になれる人
  - ① 否定しないで受け止めて、共感しながら最後まで聴く。
  - ② 真剣に聴く、積極的に関心を持って聴く。
  - ③ どんな話しても、誰の話でもよく聴く。
  - ④ 優しく穏やかな表情で聴く。
  - ⑤ 聴いているつもり、我慢しながら、自分を押し殺して、聴くことをしない。
  - ⑥ 自分の考えを無にすることではない。
  - ⑦ 相手の存在を認める、気づく。相手の存在を聴く。
  - ⑧ 自分には自分なりの、他人にも相手なりの考えがある。(準拠枠)
  - ⑨ 気付きを大切にして、人のためになると信じることを推し進めるしかない。
  - ⑩ 人に優しく丁寧に関わる喜び、人に喜んでもらえる、これが傾聴です。
- 2 聴くとか、傾聴とか構えずさりげなく熱心に聞く。
- 3 相手の話を折らない。
  - ① 関係ないことを質問しない。
  - ② 相手に多くのことを話してもらう。
- 4 さりげなく、相手を積極的に褒めること。
- 5 話しを楽しむ。
  - ① 話しの内容を共有する。(共感でない)
  - ② 驚き、賞賛、羨望の気持ちで、無条件、肯定の評価で。聴く。
- 6 またお話ししたいと思わせる。
  - ① 自分も本当にそう思うと、しみでるような態度。
  - ② 話しを共有する → 理解する → 部分的に共感する。(巻き込まれない)

