



プログラム

3

## ～こころの声を受け止めよう～

## “傾聴”は、人と人をつなぐ潤滑油！

能美市傾聴ボランティア「うなづき」 たすけあい・ライフサポーター「えがお会」合同研修会

実行主体： 能美市傾聴ボランティア連絡会「うなづき」

日 時： 2月19日（土） 13時30分～15時

会 場： ふれあいプラザ 第1会議室

参 加 者： 22名



**内容** 能美市傾聴ボランティア連絡会「うなづき」と、たすけあい・ライフサポーター「えがお会」が、「傾聴」について学ぶ研修会を合同で行いました。

こころの支援員&講師 坂尻他津子氏が、事例をもとに「傾聴」の基本について、わかりやすく説明され、コロナ禍で人と人との会話やふれあいが薄れ、一人暮らし高齢者などの孤立が進む今こそ、相手のこころの声を聴くことが大切であることを教授されました。また、傾聴ボランティア活動の啓発のため市民にも広く呼びかけ、一般の方々にもご参加いただきました。

### 今後に向けて

能美市傾聴ボランティア連絡会「うなづき」とたすけあい・ライフサポーター「えがお会」が連携し研修会を行うことで、互いに刺激しあい、スキルアップをめざして高齢者の生活支援の活動に取り組みます。今後も市民に向け、啓発活動をつづけ、傾聴の輪を広げていけるようすすめていきます。



こころの支援員&講師 坂尻 他津子 氏



“聴く”姿勢について学びました。

### 参加者感想(一部抜粋)

- ・感情に寄り添ってお話を聴くことの大切さを、あらためて学ぶことができて良かった。
- ・「傾聴」とは、只々心を込めて「聴く」ことと分かりました。
- ・久しぶりにこんな話を聞き、ハッとしたことばかり。この頃コロナで家にいることが多いので一方的に自己中心になっていると気づかされました。