

ぬくもり座談会

3人のメンバーに活動や傾聴について普段思っていることを聞いてみました

＊＊活動の意義＊＊

「ぬくもりほっとらいんはみなさんにとってどんな存在ですか？」

Aさん 人とのコミュニケーションをする上での基礎的な事（気になることがあったら相手に聞いていいなど）を学べたことで、職場や人との話に恐れなくなつて、話が出来るようになつた。

ボランティアと思って始めたけれど、実は自分のためになつていきます。

Bさん ここに越してきて知人も親戚もいなくなつたけれど、活動に加わつてメンバーがすごく安心できる人達で、思いやりを持って接していると思えています。とても楽で、気持ちがいいところで、私の居場所になつていきます。

Cさん 私も仲間がいいなど、人を否定したりというのがなくて、一緒にいて楽な仲間。

それと、自分が変わつてきているというのを、何かの時に感じたりすることが出来て、自信に繋がつたり、『まあ、これでいいか』と自分を認めることが出来る。自信がなくて、自分で自分の事を認めることは、すごく難しいことだつた。

たけれど、そのままの私を仲間が『これでいいよ』と言つてくれて、いるような感じもあつて、そういうのが自分の成長に繋がっている感じがするんです。

メンバー紹介



Cさん

受け手歴12年
コープの講座と相談員研修などやっていて、もっと勉強したいと思つて受け手に



Bさん

受け手歴8年
一緒に傾聴を学んでいた人が受け手をしていて、流れに乗つて受け手に



Aさん

受け手歴2年
何かボランティアをしたいと思つて受け手に

＊＊傾聴を学んで＊＊

「ぬくもりは研修に重点を置いて活動していますが、傾聴を学んで自分が変わったと思つてころは？」

Aさん 相手を理解するということ。自分が怒りを覚えた時に、相

手の立場に立つて考えるということをする、自分の怒りも納まつたりすることが出来ました。

Bさん 今までは感情的になつて、子供たちに怒つてめっちゃくちゃ言つて、後で後悔するというパターンだつたんです。

今は怒る前に自分がすごく腹が立つていると気づいて、このまま出すとまずいことになる、このまま出しても相手には効かないというのが分かるので、一旦ひいてみたり、言葉を変えてみたりが出来るようになってきました。特に私と子供たちの関係はいい方向に変わつていっていると思つています。

Cさん 前は、どう思つかを聞かれると、自信がないとか、違つかもしれないと思つて、なるべく言わないようにしていたけど、今は自分の思つていることを割と言葉にできるようになつたのではないかと思つています。

正しいか正しくないかではなく、自分がどう思つているのかというのを基準に言えるようになったということが違ひなのかなと思つています。

以前、渡邊先生から何を考えているかわからないと言われたことが何回かあつて。こつちがはっきりと言わないから、相手が推測し

て私と付き合わなくちゃいけないのは相手にしたら面倒くさいですよ。それよりも自分はこう思つと言つた方が、相手にも私の事をわかつて貰える。そういう意味では前よりわかりやすくなつたねとは言われることがある。自分も変にビクビクしなくなつて、楽になつたかな。

「傾聴を学んで一番大事と思つことは？」

Bさん 夫を変えようと思つていた頃があつて、相当頑張つていたけれど一向に変わらなかつたので。

でも過去と他人は変えられないんだと分かつたら、夫も子どもも私の思うようにはならないのだとわかつた。夫も子供も変わらないということを前提で物事を考えるようになったので、無用なトラブルも減つたし、たぶん家族は楽になつたと思つ。

Aさん 私はすぐ感情的に話をしてしまつていたので人には伝わらなくて。夫が悪い、子供が悪いといつも人のせいにしていたんですけど、感情で話をするからいけないので、感情で話をしないかな

『感情ではなく感情を話す。』私はすぐに大きな声でただ怒鳴る