

傾聴ひと粒の種

ぬくもりほっとらいん「ぬくもり研修ノート」から

『針と糸』
話を聴くときは、話し手が自然に話すのを受け止めます。今語られた中にたくさん理解することや確認することがあるはず。イライラを話す話し手に「○○にイライラしてるんですね。」など、そういうことだったのねと確認していくと抵抗なく次にいくことができます。話し手に何を言ってもあげればいいかわからなくなったら時こそ直前の話し手が言った事の中から言葉を返してみましよう。

『援助と支援』
援助⇓支援の違い
援助⇓相手に代わってやってあげること
・話し手の代わりに考えて決めてあげる
・話し手が欲しがることに応える
・依存させる
・空腹の子に魚を上げる
支援⇓相手が自分でできるように支えること
・話し手が自分で決められるように支える
・話し手が自分自身を満たせるように支える
・自立に向かう
・やがて自分で魚を釣れるように支える

話し手が考えていける質問をしたり、その時感じた正直な気持ちを伝えてみると「支援」になります。
話し手を温かく受け入れつつ、自立して欲しいと願う「支援」に一気にいくのはむずかしい。
話し手が喜んだからこれでもいいと思うのではなく、大事なものは、今、自分がどこにいるか意識できること。「今日は魚をあげちゃったけど今度は支援をしよう」と思う日もある。「支援」「傾聴」に向け、それを心がけていこうという姿勢があれば大丈夫です。



「市民活動団体PR週間事業」

7月22日(月)～26日(金) 習志野市庁舎において市民協働インフォメーションルーム及び男女共同参画センターに登録している27の市民活動団体による「見聞」体験ができるイベントが開催されました。
今年度初開催となるこのイベントは、市民団体活動を知ること、まちづくりへの理解・説明会などをPR。
期間中、設置した団体説明会や傾聴講座を紹介したチラシ約20枚、リーフレットや機関紙など各10部ほどお持ち帰りいただきました。
この1枚のチラシ・カードをきっかけとして、電話相談を利用して、電話相談をしてくださる方や傾聴に関心をもってください。新しいメンバーへと繋がり広がることを願っています。



ぬくもりほっとらいんインフォメーション

賛助会員募集のお願い

「NPO法人傾聴グループぬくもりほっとらいん」ではこの会の目的に賛同し経済的支援をしてくださる個人・団体を随時募集しています。

- 団体主催の講座のお知らせや広報誌等お届けします
- 会費：1口 1,000円 (1口以上)

払い込みをもって受付とさせていただきます

- 振込先 ゆうちょ銀行
- 口座記号：00130-8
- 口座番号：373192
- 加入者名：NPO法人傾聴グループ
ぬくもりほっとらいん

ひとりで **悩** まないで!
どんな話でもしっかり聴きます
NPO法人ぬくもりほっとらいん
043-214-8398
月・火・木・金 | 祝日もやっていきます | 10:00～16:00

「NPO法人傾聴グループぬくもりほっとらいん」は傾聴を基本にやさしい社会づくりを目的として「電話相談」「学習会」などの活動をしています。
事務局：千葉市若葉区桜木北2-26-30
TEL：070-4369-7269
FAX：043-214-8397
HP <http://www.nukumorihotline.org/>

編集後記
今月のふりかえり研修で、渡邊先生による傾聴の基本を貫いたカウンセラー役のケースを聴いた。クライエント役の人が「このように自分の話を真剣に聴いてくれて、言いたかったことを的確に返してくれるので、こちらもいい加減な気持ちでいられない、真剣に話をしようと思った」と話した。
互いに真の尊重をし合えた時、何かが変化する瞬間を見た研
修だった。
(T.Y)