

2泊3日の宿泊研修

自分への気づきと仲間との絆を深めて終る



宿泊研修に集まったメンバー

ぬくもりほつとらいんの電話受け手のスキルアップを図り、メンバー同士のきずなを深めるための宿泊研修が隔年で行われている。

今年も2月20日から3日間、千葉市のウエルサンピアで開催された。

主婦が多いということもあり、なかなか家を空けられないという苦勞もあつただろう。家族を残して泊まりに出るのは結婚以来、というメンバーもいた。それでも、通常の電話当番や会議ではできない深い討議と交流を楽しみにして、松戸や茂原、君津をはじめ県内全域から約40人が集まった。

初日はロールプレイで始まった。

互いに電話の“かけ手”と“受け手”になりながら悩みを聴きあう体験である。いつもは姿の見えないはずの“かけ手”だが、この日はやはり自分の受け答え、対応の仕方について厳しく検証してくれる。「それは傾聴じゃなくて、批判になっているわ」

「意味を取り違えてる!」「口先だけの共感みたい。本当に気持ちを受け止めているの?」

などなど、率直な感想やアドバイスを受けることはまたとない貴重な経験になったようだ。

2日目は自分自身との手紙のやりとりをするというプログラム。書く自分と受け止める自分に分かれて、悩みや苦しみを肯定的にとらえる体験を一人ひとりが体験する。「他者の目」で己を見つめることで、自己洞察が深まってゆく。その延長で行われたエンカウンター(話しあい)は、いつも以上に率直で真剣な意見が出され、おおいに盛り上がった。

NPO法人設立のついでに好評だった寸劇が今回も趣を添えた。タイトルは「ゲーム機は魔物」。

子どもに「仲間外れにされる」とせがまれてゲーム機を買い与えてしまった母親のイライラと自己嫌悪を、3人の「受け手」が相談にのるといふ話である。

1番目の受け手の「ゲーム機は魔物よ。ゲーム機を手にした子どもが、“一時間”の約束を守ると思うの!?!」



ブラインドウォーク

甘い!! あまい!!というセリフには爆笑が起った。その夜のセッションは屋外のワークとなった。「口のきけない人」が「目の見えない人」を屋外に連れ出し、歩き回ったり樹木に触らせたというさまさまな体験をさせるというもの。遠慮、照れ、見えない怖さを乗り越えるのは、手をつなぐ相手への信頼である。それぞれの役割になりきって、「思いやり」と「信頼」が十分発揮された時、二人

の間に温かい人間関係が築かれるというゲームである。これは雨のために前回は出来なかった企画だが、今年も天候に恵まれ実施する事が出来た。

最終日は普段月1回行われる2月分の“ふりかえり研修”。これまでに担当した電話相談での体験を

もちより、真剣な討議をする。電話の件数も徐々に増えてきて、ひとりが複数のケースをもつようになり、熱心な検証が行われた。

最後のセッションでは3日間一緒にあったメンバーでふり返りをし、互いに感じたことを紙に書いて交換しあつた。それは温かい言葉にあふれ涙する人もいた。

日常生活からしばし離れ、寝食をともし、心を開き語りあつた3日間。ぬくもりほつとらいんの受け手としてのモチベーションとスキルアップを確かなものにして、何よりも仲間との絆を深めた研修となった。ドキドキ、ハラハラそしてウキウキと不安と期待で始まった3日間はアツという間に終ってしまったという感想が多かつた。

● 宿泊研修の感想 ●

ずつと肩肘をはたて、素直さに欠けている自分を認める事の出来るワークシヨップとなった。素直になれる気がする。自由気ままな3日間、リフレッシュ出来ました。(Y・K)

いつもの研修では得られない、3日間連続だからこそその経験や気づきに、本当に参加できて良かったの気持で一杯です。これからのぬくもりの活動に、大いに役立てていきます。又メンバーの方達とも親睦を深められ、嬉しかったです。(M・Y)

時に子供が憎い、ときえ思う私はなんて酷い母親と思ひ、そんな気持は誰もわかってくれない、と孤独に感じていたけれど、エンカウンターで皆が一生懸命聴いてくれ、1人じゃない、私はやっぱり子供を愛している、と思えました。(K・N)

参加できて良かった。嬉しい気持で一杯です。初日のドキドキが今は心の川がサラサラ流れています。ワー

クシヨップに引きずって持ってきた思いも、ロールプレイで受け止めて頂けました。心も体もリラックスしています。(N・K)

その時、自分が思った正直な気持は？と、自分に問う場面が幾つもありました。仲間にも勇気ももらい、正直な自分をありのままに出せた喜びと、受け入れられた安心感は頑なに私を解放してくれました。(R・S)

回を重ねるたびに どんどん自由になる自分

とても充実した3日間でした。どの場面でも自分の気持が自由なのを感じていて、それぞれをたっぷり味わえた思ひがあります。新しい自分を見つけた事が大収穫でした。(M・I)

自分の聴き方の悪い所を自覚し、直す方法もわかっているのに直さずにいた。ワークシヨップで関わってもらい、言い訳せず直す事を決意した。グループのみんなに感謝。(K・M)

盛り沢山のプログラムであ

グループで真剣に話し合う



つという間の3日間でした。思ったより楽しかったのが野外ワークです。手を引かれる体験から人を信じるタイプだと知り、手を引く体験から案外挑戦するタイプだと知りました。(K・O)

回を重ねるたびに少しずつ、どんどん自由になっていく自分を感じている。盛り沢山の研修内容に一貫して言える事は、どんな役割であつても、意図してもしなくても自分が出ると言う事、その全てが私なのだと言ふ自然に受け入れられるような気持になつている。(E・M)

(E・M)