

市民みんながよい「聴き手」に！

傾聴啓発事業『ぬくもり講座』スタート

もうひとつの柱 啓発事業

2008年4月、ぬくもりほつとらいんがNPO法人化するにあたり、『傾聴電話』活動と並ぶもうひとつの柱として『傾聴啓発事業』を加え、活動の幅を広げることを目指した。

自殺者が32、249人(2008年)を数え、毎日絶望の中で苦しんでいる人が多い現在、市民の一人ひとりがまわりの人の話を傾聴することが求められていると感じたからだ。

そのような社会的ニーズに応える「傾聴啓発事業」の第一弾として『ぬくもり講座』がスタートした。6月から10月まで、毎月1回、計5回のコースである。

日本人と高齢化社会に関する論及で知られる社会学者の小倉康嗣氏(立教大学講師)を講師に招き、広く一般市民にも呼びかけた。小倉氏には「家族のかたちと愛情を問いなおす」というテーマで、第2回以降、連続講義をしていただく予定である。

傾聴を生活の場面に

6月20日梅雨の晴れ間のさわやかな日、第1回目の「ぬくもり講座」を迎えた。「傾聴啓発とは」というテーマで、講師はカウンセラーでもある渡辺晴代理事長。

「相手の語るままに聴き、感情を受けとめ、その背景にあるものを理解しよう」とする傾聴の意味を改めて説き、傾聴に代表されるカウンセリングマインドを、親子、職場、友人、地域の人間関係の中に取り入れることを提案した。「しっかりと聴いていくことでコミュニケーションが促進され、ひいては温かい人間関係がひろがり、やさしい地域づくり役に役立つ事を期待している」と語った。

更に、カウンセリングマインドの提唱者カール・ロジャーズの言葉を引いて悩む人によりそう立場を説明。「誠実で、一貫してオープンであること」「感情や行動を判定したり評価することがない、無条件の受容」そして「相手を理解していく共感」の3つの条件をふまえて、相手が変わっていくのを援助しよう、と訴



えた。説諭され、怒られ、理屈で納得させられてもひとはかたくなになるだけだ。逆に、あるがままの自分を認められた時にこそ、人は変わることができるのである。

日常生活の中でも相手がそれを必要としている時、少しでも傾聴を心がけてみてほしい。また相手のためばかりではなく、自分に対しても肯定的な自己像をつくる必要がある。自分に優しく出来て初めて真に他人に優しく出来るからである。この対立する二つの在り様のバランスをどうとるか、その人らしい生き方が表現されるのではないかと締めくくった。

スキルアップした寸劇

今回も冒頭NPOメンバーによる「寸劇」が華を添えた。

「子どもにゲーム機を買い与えてしまったこと」で悩む母と3人の「聞き手」のやりとり。「話してこらん、聞いてあげるわよ！」と批判と自説をまくし立てて一層落ち込ませてしまう最初の聞き

参加者の感想

まず、本当にありがとうございました。劇は分かりやすく渡辺先生の講座は短い(2時間)の中で心から伝わってくるものがあり、涙が流れてしまいました。メモを一杯取ってしまったのはどうしても忘れたくない言葉や感動した事と、この日を忘れたくない為にメモリのような気持ちでした。駅から降りて道案内の方々からスタツフ、先生の方々まで、何か優しいほっとするような雰囲気です。ぬくもりほつとらいんの意味が分かるような

心から伝わってきて涙が流れた

気がして有難い気持ちになりました。嬉しかったです。今日の1日。
(T.Aさん)

「今の私は「こんなこと」思えるようになった私ですが、「今のこの人は「こんなこと」という話を聞いて、とても心が軽くなりました。」
この人は「これからも」のままではないと信じ、今その人を責めずに受け入れる。「受容が以前よりもわかったような気がします。ありがとうございました。」
(E.Aさん)



コーナーが設けられた。売る人、買う人の明るい声が飛び交い、始まるまでのひととき、会員相互の交流にも一役かっていたようだ。



会場に華を添えた「寸劇」