

# めくもりほっとぶれす

NUKUMORI HOT PRESS

発行 NPO法人傾聴グループ  
めくもりほっとらいん  
代表 渡邊 晴代  
〒275-0021 習志野市袖ヶ浦6-9-2  
TEL/FAX 047-451-7300  
http://www.nukumorihotline.org/  
編集責任者 吉野 秀子

## ともに歩む仲間を迎えて

第7期  
受け手認定式



3月15日(水)千葉市内で11名が新たに「傾聴電話めくもりほっとらいん」の受け手として認定された。  
渡邊理事長は「認定されたことは傾聴ができるようになったことではありません。この活動を通して傾聴を学んでいく意思のある人、傾聴を通してボランティアを合格にしたいという人を合格にしています。自分自身を高めることを目標にこれからの活動に参加していただきたいと思います。仲間に入っていたいただいたことを心から歓迎いたします。」と冒頭の挨拶を述べた。  
新メンバー一人ひとりに認定証が手渡され、代表して2名が『誓いのことば』を読み上げた。

2016年度の傾聴電話の受信は約1400件。新たに加わってくれた仲間たちと一緒に学びあいながら、一人ひとりがより良い聴き手となることを目指そうと気持ちを新たにしました認定式であった。

それを受け、在籍メンバーより「めくもりほっとらいんは傾聴を中心とした集まりです。お互いを尊重し、認め合いながら、近づきすぎないという心地良さがあります。いろいろな活動もその時の自分の気持ちに正直に決められます。それでも必要な役割をやる人が決まっていき、ちゃんど回っている不思議で素敵な集まりです。一緒に傾聴のお勉強をしていきましよう。」と『歓迎のことば』が返された。



理事長：渡邊晴代

### 誓いのことば

傾聴入門講座全10回に参加させていただき、その内容の深さにも関わらず、わかりやすい日常的な言葉と具体的な例を交えて教えていただいたことにめくもりの魅力を感じました。  
(中略)  
受け手養成講座の中で気づいたことは、私は人間関係で傷つき疲れてしまったことがある、人との関わりを避けてきたという事です。いつでも逃げられるような、自分が傷ついたり責任を取らずに済むようなスタンスで人と接してきたことに気がつきました。仲間が欲しいと思いつつも仲間を  
苦しきから解放されたいためというのが正直なところだったと思います。講座はまさしく毎回目からウロコの内容の連続でした。  
(中略)  
自分の保身に精一杯で人に共感することなど程遠かった私が、今はこの学び、経験を通して、寂しかったりつらい思いをしていいる人や、悩みに押しつぶされそうなる人、いろいろな人の話に耳を傾け、気持ちに寄り添い、その方たちと共に歩んで成長したいと思っています。カミすぎず、肩の力を抜いて自分なりのせいで一杯で進んでいきたいです。  
(M・Y)

ずっと自分が嫌いで苦しい気持ちでいました。人には笑って話しを合わせていい人面してしまふけれど、本当の心の中は自分にも他人にも厳しくて、自分と価値観の違う人は認められず、緊張してよかったの気持ちだったと思います。  
そんな時にたまたま目にした「自分を好きになる講座」の募集のチラシ。こんな自分を好きになる？どうやって？でもそう思えたらもう少し生きやすくなるかもかもしれない。そんな気持ちで湧きあがり、何か直感のよくなものを感じて受講することを決めました。  
このように始まりは、自分が作らないようにしていたのは自分ででした。人と親しくしたいと思いつつも人との間に距離を取っていたのは自分だとわかりました。受け手養成講座の学びの中で、たくさんの気づきとたくさんの方に響く言葉がありました。  
(中略)  
電話相談でうまくできないかもしれないという不安はありますが研修を通して学びを深めていく安心感があり、失敗を一人ぼっちで抱えたまま放り出される心配がないという事が心強く、私は人の役に立つことができるのならぜひ受け手になりたいと思っています。  
(Y・S)