

令和5年度（2023年度）くまもと県民カレッジ主催講座（後期）

日時 2023年12月13日（水）14:00～15:40

場所 くまもと県民交流館パレア・会議室7



支え合いコース 心穏やかに ともに生きる ～互いに支え合うコミュニティづくり～

第5回 大切な人の心に寄り添う ～「傾聴」で笑顔と安心を～

NPO法人 傾聴ネットキーステーション理事長・法人認定講師 日高 治代 先生

「傾聴」とは？

「聴く」 「listen」 理解しようと進んで耳を傾けること
「聞く」 「here」 音や声が自然と耳に入ってくること



「聴く」の漢字をよく見てみると

耳・目・心を
十分に使って聴く



*積極的に聴く
*相手の価値観を認める
 頷き・アイコンタクト・笑顔
*頷きと相づち
 大きな頷きと優しい笑顔



「傾聴」で大切なことは？

- ① **受容** 先入観を持たず無条件に受け入れる・相手を評価しない
 - 相手を丸ごと受け止める→良いところも悪いところも含めて
 - 心の柔軟性が求められる
- ② **共感** 相手がどう思うかが大事
 - 相手が主人公→相手の気持ちに寄り添う
 - 自分の価値観は棚の上に置いて聴く
- ③ **関心を持つ**
 - 関心を示し聴く事で人は「好意」を抱く



守秘義務

相手から聞いた話を、他に漏らすのは



アドバイスや忠告はしない。「傾聴ボランティア」は
カウンセラーではない。
*わかった気持ちで先走ってはいけない。
*相手の価値観を柔軟に受け入れて共感する。
*話し手は十分話を聞いてもらおうと元気や勇気が湧き
聴き手に信頼を寄せるようになる。

④存在認知

- 全ての人が持っている願い
- 理解して欲しい、認めて欲しいと思う心

人を認めることは、日常生活の「挨拶」をすることでもできる

存在認知で
使って欲しい

3つのす⇒
すばらしい
すてき
すごい



NPO法人 傾聴ネットキーステーションとは

「誰かの役にたたい」と願う人たちが、カウンセリングの基本である傾聴について学び、その技能（スキル）を活かしながら、悩みや寂しさを抱える人たちに寄り添い、話し相手をする「傾聴ボランティア」という活動があります。「傾聴」することは、相手の方の気持ちの整理や納得や自立的判断に至る手伝いになり、その方の存在を丸ごと認める「存在認知」にもなります。この活動は、新しい社会貢献活動であり、ボランティア自身も有用感や充足感を感じることのできる相互扶助活動です。

傾聴ネットキーステーションには3つの事業があります。

- ①傾聴地域支援事業→地域での傾聴講演会・研修会への講師派遣・傾聴cafe・被災者の心のケア支援活動
- ②傾聴ボランティア養成事業
- ③高齢者の相互支援事業→高齢者施設での傾聴ボランティア活動

今回の講座はワークショップ形式で、周囲の方たちと話したり、聴いたり、意見をまとめたりで和気藹々でした。



くまもと県民カレッジ・パレア
広報ボランティアC・M作成