

# 傾聴

けいちょう



# ボランティア

新型コロナウイルスの影響で、継続的な外出自粛や子どもや孫の帰省が難しいなど、高齢で一人暮らしの方は、一日中、誰とも話すことが無い日も、少なくない状況です。

そのような中、話し相手ボランティアは、高齢者や福祉関係者から求める声が多くありますが、実際の話し相手ボランティアの要請は多くありませんでした。

また、気軽に話をできる相手が欲しいと希望する方でも、実際にボランティアを自宅にお招きして話をすると、話が合う人が不安になり、気遣いが負担となることからボランティアの導入を諦める方もいました。

そこで「傾聴ボランティア講座」と「私の思い出 終活ノート」作成のプロジェクトを進めました！

## 傾聴ボランティア講座の実施！



### 傾聴ボランティアの役割

- ①相手の人の気持ちを整理するお手伝い
- ②相手の人がとことん話せる場を提供するお手伝い
- ③話ができる喜びを感じていただくお手伝い

### 傾聴の基本

- ①しっかりと聴く
- ②わかった気にならないで聴く
- ③話す人の「気持ち」に寄り添って聴く
- ④相手の人のことを「わかりたい」と思って聴く

### 終活ノート作成の聴き取り方

- ①自分の感情・意見はひとまず横へ置く
- ②まずは聴くことに徹する
- ③最後まで聴き切る
  - ・一つの文章の「～。」まで聴き切る
  - ・相手の人が一通り言い終わるまでを聴き切る
- ④相手のコトバをいったんそのまま受け入れる
- ⑤わかった気にならない
- ⑥「わかりたい」から、「聴きたい」「聴かせてほしい」と思えるか
- ⑦相手の気持ちに寄り添う

