

桜の聖母

傾聴ボランティアさくら “たより”

2015 年 3 月 31 日
桜の聖母
傾聴ボランティア
さくら
発行
第 4 号

「傾聴ボランティアさくら」設立 1 周年記念

シスター柴田香代子先生（傾聴ボランティアさくらの代表）のおことば

「傾聴ボランティアさくら」設立 1 周年記念おめでとうございます。

2010 年に「傾聴ボランティア養成講座」をはじめましたとき、予想以上の人気に驚き、傾聴の活動が求められていることを知りました。そして東日本大震災後はさらにその必要性を知りました。養成講座を修了された皆さんが 1 年間の傾聴活動の後、「傾聴ボランティアさくら」を設立されて、地道な活動を通して成長と発展をもたらしておられることに目を見張っております。メンバーのみなさんも被災し苦勞なさりながら地域に貢献したい、誰かの役に立ちたいという思いを持って励んでおられるその姿こそ復興の力ではないかと思えます。平成 27 年度は養成講座はいったん休講します。その間「傾聴ボランティアさくら」の活動とスキルアップのためのアフターケア講座（別紙 2 をご参照ください）を行ってまいりたいと思います。「傾聴ボランティアさくら」のさらなる充実と発展を祈っております。

「傾聴ボランティアさくら」設立

一周年記念おめでとうございます。

岡安詔子様のおことば



皆様お健やかに過ごしていらっしゃいますか。「傾聴ボランティアさくら」の方々が活動を、交わりを喜んでされておられることは本当に感謝でございます。

皆様方の存在・ご活動で福島に傾聴ボランティアの方々が根付いて、地域の福祉のお働きをされ、ボランティアの方々も自らの今を生きる力になり、友ができ、共に在り、共に歩むことを実現されて意義あるかわりを生きておられることと存じます。今を生きる内的力となって困難な状況にあっても皆様とともに支えあい、支えられていることを願います。いのちがつながり、一人ではないという実感を味わえるのも「傾聴ボランティアさくら」の場が常設されているからだと思いありがたく感じます。ボランティアの活動の現場を拝見させていただき感無量でした。入所者の方に真心から寄り添われ、真心と真心の通う本物の関係の関わりをされておられ、日頃の誠実な活動の実りを実感いたしました。

「傾聴ボランティアさくら」の皆様の相手の方を尊敬し大切にかかわっておられる姿勢

を心から尊敬いたします。そして真実を生きる皆様に教えられています。



シスター古賀綾子先生のおことば

ご丁寧なおたより 記念すべき写真ありがとうございました。時は去ってゆくように感じ、いささか淋しい思いがないわけではありませんが、考えようによっては物事は前に進んでいるのですから、希望につながっていることを感謝しなければなりませんね。振り返ってみて感謝の材料は数えきれません。ほんとうに神様と皆様に感謝し、心から御礼申し上げます。これからの皆様のご活躍が目に見え、希望の灯が心の中で大きくなるのを感じます。これからもこの歩みを励まし支え続けてくださる聖霊に信頼しながら、皆様とご一緒させていただきます。

こちらで私が受け持っている二つの聖書のグループがあります。かねがね福島での私の関わりについては話していました。彼らも何かの方法で皆様とつながって行きたいと考えているようです。祈りにしても援助にしても具体性があれば力が入ります。連帯することは相互にとってとても大切だと思います。ささやかな動きですが、このようにつながって行けたら嬉しいです。四谷の土手の桜がほころび始めました。春が必ず巡ってくるように被災地のみなさんの心にも命の新しい息吹をと心から祈っています。どうぞお元気でご奉仕にお励みください。

「感謝の言葉」 本間 洋子



「傾聴ボランティアさくら」ではたくさんのことを学ぶことができました。私の苦手なロールプレイや、そして守秘義務があることを知りました。まず、相手の気持ちに寄り添うことの大切さ、そこで得る力・エネルギーを頂いていることを実感しました。今、傾聴という言葉はあちこちで聞かれるようになりました。私たちはさくらの会員として責任を持って相手に寄り添っていきたいと思います。

岡安先生、古賀先生、私たちのために時間を割いてくださり本当に感謝しております。お二人のご健勝ご活躍をお祈りいたします。ありがとうございました。

最後にこの講座を設けてくださった柴田先生に御礼申し上げます。

本当にありがとうございました。

「なごみ」訪問の前後 佐藤 芳子（1期生）



私事ですが、一人暮らしの義母が、私の家で一緒に暮らすことになって数年後のこと、夜中の3時ごろ、自分の家に帰りたくなってガラス戸を叩き、怒り始めました。私はどうしようかと迷いながら義母に「真夜中だからもう少し寝ましょうね」と、優しく声をかけましたら、ベッドに横になりました。そして以前に伺った、養母の経験談などについて「こんな

こともありましたね」と話しかけましたら、我に返ったのか、養母は問わず語りに、昔の思い出や好きな和裁をしていた頃の話を話し始めました。私はその脇でひたすら聴き役で過ごしました。

しばらくして、「本当はあんな怒るようなことしたくないのだが頭がどうしてもなくなるの・・・」と言いながら静かに休まれたので、安堵しました。

私は優しく声をかけることは大切なことだと気づきました。

その後、桜の聖母短大生涯学習センターの「傾聴ボランティア養成講座」を修了しました。毎月第3日曜日1時30分～3時30分、「なごみの郷」を訪問することになりました。グループが2～3人ずつのチームに分かれ、各お部屋に伺い、1対1で、あるいは1対2でそのお部屋にいらっしゃる方々から傾聴させて頂くのです。

ある時、男性の脇の椅子にかけてお話をお聴きすることになりました。傾聴させていただくうちに徐々に打ち解けてきたのでしょうか、いろいろとお話が弾んできました。また、ご自分の過去のことを思い出しながら涙を流されました。重荷を下ろしていただけたのでしょうか。

別のある時は、お部屋で皆で歌を歌う事になり、楽しく歌いました。時間になりましたので又、来月参ります、と言って席を立とうとしましたら、90歳代のおばあ様が「♪♪別れる事はつらいけど しかたがないんだ君のため♪♪」と歌って下さいました。親近感と愛おしさを感じながらその場を失礼しました。

自信のない私ですが、笑顔で寄り添い、その方に心を向けて聴くこと。傾聴とは、「ユニチュード」のように話す、触れる、耳を傾けることであることがよく分かります。傾聴の現場でいろいろと学ばせていただきながら、これからも、活動させて頂きたいと思っています。



「生愛会」を訪問させていただいて 志賀 加代子（1期生）

私たちは「医療法人 生愛会 附属介護老人保健施設 生愛会ナーシングケアセンター」に4名、「同・通所リハビリテーション」に2名、および、「社会福祉法人生愛福祉事業団 特別養護老人ホーム 生愛ガーデン」に1名の計7名が、毎月第4水曜日の午後に傾聴ボランティア活動を行っています。

私は平成25年度から「生愛会ナーシングケアセンター」を訪問し、佐藤延子法人総看護師長（講座修了生・認知症サポーター養成講座講師）のフォローの下、入所の方々と月1回、約1時間「お話の時間」を持ち、問題が起きても、総師長が、にこやかに会話に入ってくれるので最初から安心して傾聴を行うことができました。

2年目は（平成26年度）「通所リハビリテーション」に移り、お話し相手をしています。2年目になると会話が無くても拒否されなければ傍にいて、ゆったりと過ごすことも一種の傾聴ですので、今は、無言のときも静かに言葉が出るのを待っています。

初対面の方との会話の糸口に、既婚の方に「お相手と知り合ったキッカケは？」男性には

「お仕事は？」等と、工夫した事や迷うことなどをボランティア仲間と話し合い実践し検討しております。このようにスキルアップも図っており、上記のメンバーとの反省会が大切な時間です。なお、傾聴ボランティア活動に参加し得た事は、高齢者に対する共感が深まったことです。高齢の親に対して未だに壮年期のイメージが残っていましたが、親も高齢者の一人と客観的な視点が得られました。

「傾聴ボランティアさくら」での活動を通して。

菅野美恵子



私は傾聴ボランティアⅠ期生ですが、「傾聴ボランティアさくら」として活動した体験は、まだ多くはありません。未熟な私ですが、とにかくまずはリラックスして、自分の心をオープンにして臨むことを心がけています。話し手の方の反応は本当に様々で、臨機応変に対応することができず、焦ることが間々あります。自分の引き出しの少なさに落ち込むことがあります。また逆に、私の体験と重なる話を聴いたりすると、つい自分の思いに引っ張られがちになり、わかった風な相づちを打ったり、自分の言葉をはさみ過ぎたりしていることに気が付き、反省することもしばしばです。そんな私なのに、相手の方からにこやかな笑顔を向けられたり、優しい言葉や励ましのことばをかけられたりすると、縮んだ心がまたふわっと広がっていき、私の方が癒されたり慰められたりします。それはもうボランティアをする、されるの関係ではなく人対人の出会いのひとつときになり、そんなすてきな場にいられることに感謝の気持ちが湧いてきます。この活動をもう少し続けてみよう、深めてみようと思えるうれしい体験です。

また、毎月の常設コーナーは、いろいろな情報を得られる点や、会員同士が交流できるという点でとても貴重な場になっています。会員のみなさんはどなたも個性的で、人間味あふれる人柄に接することで、毎回とてもいい刺激を受けています。

これからも出会っていくすべての方々に助けをいただきながら、奥の深い「傾聴」に向き合っていきたいと思っています。



「傾聴ボランティアさくら」におもうこと。 菅野貞子

傾聴という言葉に興味を持ち「傾聴ボランティア養成講座」を受講しました。途中、難しくなり挫折しそうになりましたが岡安詔子先生の熱心なご講義に引き込まれて修了証書と認定証をいただくことができました。すぐにボランティア活動には自信がなく、まず「傾聴ボランティアさくら」に入会。会員の皆さんとの交流を願い常設コーナーにかよいました。すでに先輩の人たちがボランティア活動を始めていて新米の私はなかなか皆の輪の中に入りにくく感じていた頃、初めて、活動にご一緒させていただいた場所が体育館に大勢の人が集まり賑やかな雰囲気、初体験の私は予想外のことに戸惑い3回ほど訪問させていただいてもまだ、納得のいく傾聴が出来ず、私の力不足に不安を感じました。そんなとき、常設コ

一ナーでお会いする会員の一人に帰る道すがら思い切って私の悩みをいろいろ話してみました。その方は「大丈夫。私も同じよ。一緒に続けましょう」と。その言葉で私の胸のつかえがストーンと落ちて、私と同じ思いの人が居ることを知り、頑張ってみようと考え直しました。「傾聴ボランティアさくら」は、会員同士の出会いの場であり。助け合い、学びあいながら情報交換をし、そこに心の絆が生まれ、支えあって、ボランティア活動を継続して行く力となっていると、自分は体験し深く実感しております。



「傾聴ボランティアさくら」との出会い 氏家 重子（3

私は第3期生です。70歳を目前に傾聴ボランティアに出会い、傾聴の大切さを知り、自己啓発に目覚めました。講座から学んだことは三つあります。それは、人と同じ目線でむきあい、信頼関係を保ち、寄り添いと分かち合いの精神でした。今、私はこの三つを心して三ヶ所の施設を訪問しています。1カ所は1対1で傾聴をさせていただき、他の2カ所はグループでの傾聴です。一人と一人の場合は40分間を笑いも交えてゆったりとお話できます。時々ハッとすることもありますがありのままを受け取ります。グループでの傾聴の長所は都合が悪く出席できないときや困ったときは補い合いや助け合い、また情報交換もできてそれが継続につながってゆくと思います。

私は「傾聴ボランティアさくら」に参加して今思うことは、同じ志をもち、共有できる時間と友人に出会えたことが喜びとなりました。そしていろいろな人生を生きてこられた方に寄り添いと分かち合いのできる事に感謝しています。細やか(ささやか)な社会貢献ではありますが可能な範囲で続けようと思っています。

「傾聴ボランティアに参加して」ー私にとって傾聴ボランティアー

佐藤 博子

桜の聖母で傾聴ボランティアの講座を受講した事は、私にとって一つの節目でした。以前からボランティア活動に参加したいと思いながら、仕事に明け暮れ、家では子育てで心に余裕のない生活を送る毎日でした。そんな私を襲った事故による療養生活。天職と思い勤めていた会社を、身体障害者に仕事は無理と退職勧告。長期間に亘るリハビリ通院、精神状態も最悪になりました。毎日が孤独。心の叫びは誰にも届かない。負の気持ちは誰にでも話せる訳ではありません。聴いた人に負担をかけないか。惨めな話を聞きたい人がいるのか。鬱々として病院と自宅の往復の生活。社会の中に居場所を失い、生きている意義も分からない日々。リハビリの担当者にだけ辛い気持ちを少し話すことができました。どうにか回復し社会復帰が叶いました。資格もなくこんな私が、人のために何が出来たのか。生きていられる感謝の気持ちを、社会にかえしたい。療養中に感じた寂しさやせつなさ。誰か隣にいてくれたら。そんな気持ちが引き金となり、できる事から始めようと思えるようになりました。

私にとってのボランティアへの一歩でした。社会から孤立した人、話し相手がいない人がたくさんいることも知りました。少しでもその方々の心に寄り添う事が出来ればと思いました。現在は先輩の方に付いて（あづまの郷）を訪問しています。まだ数回ですが、訪問する度に入居者の方の笑顔やお話から元気を頂いています。家族と離れての生活はさびしい時もあるだろうに、訪問すると笑顔で迎えてくださいます。苦労されたお話や家族との思い出、緊張感とともに穏やかな時間を共有させていただいております。まだまだ慣れない私ですが、先輩の皆様にご指導いただき傾聴ボランティア活動が続けていきたいと思っております。

浪江町・宮代仮設住宅の訪問

熱海紀子 cnd



福島市宮代にあります仮設住宅には浪江町の方々が住んでおられます。住宅の北側には摺上川が流れています。東側は空き地になっていてパターゴルフオープンを地域の方と楽しむことが出来、4月になると桜の木の下でお花見をいたします。

ひと月に2度の訪問があります。2月20日(金)は「ふれあい茶会・2月のお誕生会」にはコングレガシオン・ド・ノートルダム修道会のシスターたちによる、トーンチャイムの演奏と指遊びで楽しいひと時を過ごしていただきました。演奏が始まる前にアンコールと声がかかって爆笑したり、指遊びでは大いに盛りあがりました。次は2月のお誕生日の方のために、ハッピーバースデーを歌い、拍手でお祝いをいたしました。「仮設に来て初めて誕生日を祝ってもらったよ」と笑顔で言った男性はうれしそうでした。いよいよ「さくら」の和菓子でふっくらと点てられたお抹茶を頂ながら、ゆったりと傾聴の時を持つことができ、話はいつまでも続きました。「傾聴ボランティアさくら」の会員は3名から5名が「ふれあい茶会」に参加させていただいています。

45世帯中17世帯が一人暮らしの高齢の方で、体調不良時など隣近所の住民が助けておられます。自治会は、体の不自由な住民を対象に定期訪問が行われています。(カリタスジャパン東日本大震災救援・復興 活動ニュースレター)住んでおられる方々の苦しみは異なっても一つの家族のように、互いに助け合い、支えあっておられ、ときどき訪問させていただく私たちをも温かく受け入れてくださいます。元気を頂いた私たちは、住民の方々が幸せであるようにと願いながら帰路につきました。



傾聴ボランティアさくら手芸部

中村暎子

昨年、桜の聖母短期大学祭のあかしや祭(11月)に「傾聴ボランティアさくら」が初めて参加(任意で参加)しました。バザー部門と傾聴コーナーを設けました。出品するものは冬に向かって役に立つものが良いと毛糸で編んだプチマフラーをたくさん出品して頂きました。またバザー当日は衣類、焼き立てパン、食品などもたくさん並んで「傾聴さくら」の会員の真心が伝わるバザーとなりました。集まって、作品の制作にあたるのも楽しいひと時でした。

手づくり作品は好評でたくさんお買い上げいただきました。初めは心細い気持ちでしたが

呼びかけにこたえて皆様のご協力くださったことがバザーを成功させたのだと思います。バザーの売上金は全部「傾聴ボランティアさくら」の活動資金に組み入れさせていただきました。一人ひとりの力は小さいのですがみなさんのご協力があってこそ、大きな力になるのだと改めて感じました。今年は何を手作りのメインにすればよいでしょうか……。昨年度の経験を生かしながら、良い企画ができるように皆さんのご意見も伺いたいと思います。ご協力ありがとうございました。

あとがき

お蔭様で「傾聴ボランティアさくら」設立 1 周年を迎えることができました。地域の方々から私たちはたくさんのご支援をいただきました。心の励みになり、次の活動の力にもなりました。新しい福島を創るために微力ながら役に立つという体験をさせていただいたこと、そればかりではなく私たち自身の生きる支え、目的にもなりました。また友ができ、繋がり生まれました。人々とともにある喜びがひたひたと心を満たしてくれました。

多くの傾聴の要請に応えるために、時間の都合をつけて駆けつけてくださる会員の皆様のお姿に感動と感謝を押させることができないときが度々ありました。

最後になりましたが、ご指導いただきました岡安詔子様、シスター古賀綾子様、そして代表のシスター柴田香代子様、桜の聖母学院長、傾聴ボランティアさくらの顧問の渡辺康夫様、桜の聖母地域連携センター長の遠藤修司様、桜の聖母生涯学習センターの教職員の皆様に心から御礼申し上げます。これからさらなる成長を目指してまいりたいと思います。事務局 熱海紀子 cnd

お知らせ

同封いたしました書類

1. 総会の開催のお知らせ
2. 「傾聴ボランティアさくら」加入確認と保険加入、訪問施設の申し込み
内容：・定期総会の出席・欠席
・「傾聴ボランティアさくら」入会の確認
・ボランティア保険加入の申し込みについて
・「傾聴ボランティア活動の訪問施設の申し込みについて
3. 「傾聴ボランティアさくら」アフターケア講座の申し込み用紙
4. 平成 27 年度「傾聴ボランティアさくら」の活動計画

「傾聴ボランティアさくら」

住所：〒960-8585 福島市花園町 3 番 6 号
桜の聖母生涯学習センター内

連絡先：TEL 024-535-2531

FAX 024-534-4571

携帯[080-8211-6811] (傾聴ボランティアさくら専用)

[URL]： <http://www.ssg.ac.jp>