

# おもいあし

〒068-0031 岩見沢市1条西3丁目 岩見沢広域総合福祉センター  
 岩見沢市ボランティアセンター TEL・FAX 25-5516  
 岩見沢市社会福祉協議会 TEL 22-2960



今年は例年に比べ、平地での初雪が遅かったですが、昨年の大雪のことを考えると少しでも根雪が遅く、大雪にならないことを願うばかりです。  
 あれだけ猛威を振るい、第5波まで感染拡大を広げていた新型コロナウイルス感染症の感染者数が減少し、少しずつではありますが、いつもの日常が戻りつつあります。でも、今年はインフルエンザの流行も懸念され、コロナ感染症の第6波の感染拡大となれば最悪な状態になります！油断禁物ですね？

## 傾聴ボランティア講座

コロナ感染症の第5波が減少し、緊急事態宣言が解除となり、やっと講座を開設することができました。

と き 1回目 10月13日(水)  
 2回目 10月27日(水)  
 3回目 11月10日(水)

講 師 合同会社うえるかむ  
 代表社員 池田 ひろみ氏

内 容 オリエンテーション  
 傾聴の基本  
 傾聴するためのコツ  
 相手の心に寄り添う傾聴  
 団体紹介「傾聴サークル ニコニコ」  
 全体交流

### 傾聴とは？

- ①相手の人が気持ちを整理するお手伝い
- ②話ができる喜びを提供すること
- ③相手の人がとことん話せる場を提供すること
- ④相手の人を孤独感から解放すること



### 感想



○傾聴の心構え、ポイントに加え、ボランティア活動の倫理、マナーも聞き、学ぶことが出来、大変良き機会を頂きました。  
 ○「中立となる相槌」の引き出しを多く持ち、相手の孤独からの解放のお手伝いができればと思います。  
 ○演習を通して感じたこと。これまで、話の内容そのものに関心をもって聞いていたのですが、相手が話しやすいように配慮することも意識しながら聞くことが大切だと感じました。また、相手に注目する他に、聞いている時の自分の意識がどこにあるか、冷静に見る目も持ちたいです。  
 ○開かれた質問、閉じられた質問の仕方を学んで大変わ為になりました。日頃何気なく使っていたのですが、改めて再認識できました。  
 ○自分が相手の気持ちを分りたいと思うこと。この人に話を聞いてもらいたいと思って下さるようになりたい。その気持ちを伝える態度、場の設定や相槌の打ち方を少し理解できました。  
 ○とても為になる講座でした。これからは、心を傾けて聴くよう心掛けていきたいと思っています。

ありがとうございました？

# 令和3年度精神保健ボランティア講座

日時 10月14、21、28日  
場所 岩見沢広域総合福祉センター 他  
主催 岩見沢市社会福祉協議会 岩見沢市ボランティアセンター  
後援 南空知精神保健福祉協会  
協力 精神ボランティアサークル友 (YOU)  
目的 精神障がいへの理解を深め、精神障がい者が豊かな地域生活を送ることができるように、その橋渡し役としての精神保健ボランティアを養成することを目的に開催いたしました。

今年、コロナ禍という中、精神ボランティア講座の開催か中止かと悩む時がありました。が無事に3回の講座が終了したことに安堵しています。講話の中で当事者の方が、部屋を借りたいと希望する場合は、当事者、大家さん、不動産会社の人も含めお互いにとって何が困るのか、会話、対話する場を設け支援していくと聞き感銘を受けました。当事者側からの視点だけではなく双方の思いを交えての活動、頭が下がります。コロナ感染対策が徹底されていましたが、不安もあったことと思います。開催にあたり講師の三品 斉氏(岩見沢市立総合病院),中村 末太郎氏(ミナミナの会),宮本 実氏(岩見沢市立総合病院),元井 昭紀氏(南空知地域生活支援センター)ら,施設 と・わーく、ONE・ステップ(ミナミナの会),patisserie soraka(パティスリーそらか)及び精神ボランティアサークル友(YOU)の皆様に深く感謝しております。

## 感想

- 「常識では・・・」を見直すということ。当事者にとっては、そうではない場合があり、「常識」という言葉をしっかり 考えてみるのが大事だと思った。
- 障がい者との接し方について、実例を挙げての説明で分かりやすかった。
- 一般の店と変わらない店を運営していることに感心しました。
- 創立25年もしているサークルがあるなんてすごいなと思いました。
- 医療、福祉、家族、本人のそれぞれの立場の話が大変勉強になりました。
- 講座は、お話だけではなく軽作業や見学、当事者さんの生の声が聞けてとてもよかったです。
- 楽しかったです。細かい作業なので脳や手先を使って良いことだと思います。
- 私もいまできることをしようと思いました。
- センターの活動内容、障がい当事者の生活の一部を知ることができた。
- とても理解しやすくいいお話でした。次回も受講できたらと思いました。
- 3回では十分理解できず、ボランティア活動に不安はある



精神保健ボランティアサークル友(YOU)の紹介



講義の様子1



手芸体験



講義の様子2

ボランティア活動に関することは、ボランティアコーディネーターが相談をお受けします。

あなたも、ボランティア活動に参加しませんか。連絡をお待ちしています。

★相談・問合せ時間 平日 10:30~15:30

★土曜・日曜、祝日、お盆・年末年始はお休みです。