



[傾聴ボランティア](#)

皆さんは「傾聴ボランティア」をご存知でしょうか。
 今お住まいの地域でも「居場所」の存在を聞くことが多くなってきたと思いますが、様々な事情から利用が難しい方もいます。そんな時、孤独感や問題を抱えている方の話し相手となり、お話を伺うことで少しでも元気や笑顔を増やして頂きたい、と活動している方たちがいます。今回は藤枝市で傾聴ボランティア団体「えがお」を立ち上げて活動されている皆さんのお話を伺いました。



[傾聴ボランティア](#)

【代表の岩本さん】

現在代表の岩本さんが『傾聴ボランティア』を知ったのは、介護ヘルパーの実習に行っていた時に利用者さんの話し相手をしていて「個別の利用者さんの話し相手をしてはいけない」と言われ、疑問を感じていた時、ちょうどラジオで流れていた傾聴活動のお話を聴いたのがきっかけでした。県の養成講座があるのを知り受講しましたが、“活動は一人でするより、啓発し合いながら仲間でした方が良い”との思いを持っていたところ、同じ思いで藤枝市社協の養成講座を受講した高山さん（後に転居の為退会）と出会い、23人のメンバーと共に2010年1月に「えがお」を立ち上げます。

毎月の定例会は、皆でより良い活動ができるよう研鑽を積む場として、また溜まったものがある時には吐き出せるよう、そしていつの間にか軌道が逸れないよう確認する為にも、意義あるものになっています。



[傾聴ボランティア](#)

立ち上げ当時は「傾聴ボランティア」の認知度がまだ低く、満足な活動はできない状態でしたが、いつでも対応できるよう定例会で自己研鑽を積む中、個人宅だけでなく施設に入所されている方にも必要とされる方がいるのでは、とPR活動も行っていました。幾つかの施設にも訪問できるようになり、現在2人のメンバー全員が活動できるまでにその存在が認知されてきました。

ひとり暮らしや施設に居る方の多くは、食べることとお喋りが大きな楽しみかと思えます。ご家族などの訪問や面会が少ないとご自分の話をゆっくり聴いて貰う時間がなかなか無いので、「待っていたよ、ありがとう」の言葉に、寄り添い活動としてのやりがいを感じられるそうです。

昔の知恵や生き方の姿勢などこちらが学ばせて頂くことも多い、と報告される会員さんの言葉も温かく響きました。認知症があると何度も同じ言葉を繰り返したりしますが、それを根気よく聴いてあげられるのも大切なこと。また言葉が思うように出ない方でも、歌や折り紙、新聞チラシなどをきっかけに話が広がることもあり、色々な手法を試してみることも必要だそうです。



[傾聴ボランティア](#)

【健脚の森田さん(86歳)は、相手の気持ちの負担も軽くなるからと、利用者さん宅へは徒歩で出かけるのがモットー】

傾聴ボランティアは利用対象者の個人情報に触れることも多いため、守秘義務の厳守は必須です。そして一人ひとりに先入観を持たずに向き合うこと。利用される方が話すことで気持ちや考え方を整理し、心が落ち着くよう支援することで笑顔と元気を増やしたい。そこから前向きな気持ちを持っていただけたら、という思いで必要とされる方に寄り添い、活動しています。

話すことで気持ちが軽くなる経験は皆さんお持ちだと思いますが、友達や身内ではなくても話を聴いてもらえる方法がある、ということを是非知ってください。

すこやか長寿春号(82号)でも傾聴ボランティア「えがお」の紹介が掲載されていますので、是非ご覧ください。