



台風19号とその後の大雨は、広域に甚大な被害をもたらしました。報道される光景に胸が苦しくなります。会員の皆様の地域はいかがでしょう。被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。長野県はこれから厳しい冬に向かいます。どうぞお体に気をつけてお過ごしください。一日も早い復興をお祈りします。被災されなかった方、傾聴ボランティアとしてできることがあれば、ぜひお力を発揮してください。東日本大震災の後、日本傾聴ボランティア協会から、被災された方への傾聴についての心得が示されています。記載しますので参考にしてください。

「被災者等への傾聴で、特に気をつけなければならないこと」については、次のように考えます。
 【H23/3/31 改訂版】 NPO法人ホールファミリーケア協会（現日本傾聴ボランティア協会） 理事長 鈴木 絹英

○「被災者等への傾聴」について

ともかくも「寄り添う」ことだと思います。未曾有の災難に襲われたことについて、その恐怖、家族や財産を失った悲しさや悔しさ、辛さ、怒り、心細さ、これから先が見えない不安等々に、最大限、寄り添い、受容することが大事だと思います。安易な励ましや無責任な慰めや根拠のない楽観論を言わないことが大事だと思います。安易な励ましを言われても、本人は、今の段階では少しも実感できませんし、また、嬉しくもなく、むしろ、このように言う人に対し、不信感と不快感を抱くのではないかと思います。それと同時に、言葉数が多くなりがちにならないように心掛けましょう。励ましや慰めの言葉を使うときには、とかく多弁、雄弁になりがちです。将来のこと、生活再建のことについては、お互いともに語るの、もう少し先のことだと思います。今の段階では、将来のことについては、むしろ、聴き手としては、相手の健康状態、3度の食事等のことに気遣いしながら、今の健康状態や健康の維持（避難所等での健康な生活の維持）等について、語り合う（お話を聴く）のがよいと考えます。勿論、本人が、今の時点でも、生活の再建のことをお話しされるのであれば、そのお話を一生懸命聴きましょう。また、無理矢理話を引き出そうとしないこと。あるいは無理矢理、話してもらおうとしないことが大切です。そのようにすると、逆効果になることも大いにあり得ます。被災者の方は、まだ、自分の身に降りかかったことを現実として受けとめることができない、あるいは、あまりの悲惨さに言葉が出ない、考えの整理が付かないという状態である方も多いのだと思います。こうした場合には、ただ、「大変でしたね…」などと言いながら、（軽く手や肩などに触れながら）（あるいは、何もせずに）、ただその方の傍らにいて差し上げることしか、私たちにできないのだと思います。

●また、言わないように気を付けたい安易な言葉としては、次のような言葉があるかと思えます。

- ①時間が経てば何とかなりますよ。
 - ②時間が経てば、家族や家を失った悲しみも癒えますよ。
 - ③家族を失っても、1年か、1年半経てば、悲しみは消えますよ。
 - ④失ったものについて、いつまでもよくよく考えていても仕様がなないじゃないですか。
 - ⑤失ったものは、もう、帰ってきませんよ。
 - ⑥皆が同じように被害を受けたんだから、一人だけ悲しむこともないんじゃないですか。
 - ⑦何も、被災したのは、あなただけじゃないですよ。
 - ⑧今回のことは、私たちが驕（おご）った生活をしていたから罰が当たったんですよ。
 - ⑨今回のことで、普段の何気ない生活がどんなに大事だったかって、わかりましたよね。（被災者本人が言うのであれば、受けとめましょう）
 - ⑩これまで、原発でお金をもらってきたんだから、多少の不便や(放射能の)被害は止むを得ないんじゃないですか。
 - ⑪遺骸は（相当に傷んでいるでしょうから）むしろ見ないほうがいいんじゃないですか。
 - ⑫そんなに悲しんでいると、身も心もぼろぼろになってしまいますよ。
 - ⑬こういう場合、何にも持っていない人のほうがむしろ気楽でいいんじゃないですか。
 - ⑭こうした被災も避難所生活も、これから生きて行く上での試練だと思えば、どうってことないじゃないですか。（お前に言われたくないよ）…(本人がそう言うのであれば、そんなふうに思われるのってスゴイですね！と、驚嘆しながら聴きましょう)
 - ⑮もっとひどい目に遭った人もたくさんいるんだから、こんなことでめげちゃダメですよ、とか、あるいは、そうした人たちのことを考えて、自分だけが不幸だとか、わがままとか言っちゃダメですよ。（他者と比較しないことが大事。その人にはその人の人生や価値観、深い思いなどがあるはず）
- ※これからのことについて語る場合、「そうなるといいですね」と寄り添いながら、「そうなるために、どうしたらいいと思われませんか？」などと訊いていくのは上手なやり方だと思います。しかし、あまり性急に、相手を追い詰めるかのように訊いていかないうちがよいと思います。物事を、前向きに、かつ、具体的に考えられるようになるには、時間が必要です。
- ※私たち傾聴ボランティアは、直接的な援助者ではないとしても、国あるいは自治体等からの様々な支援策（仮設住宅の申込方法とか、生活支援給付金のようなものがある場合の受給方法とか等々）については、できるだけ正確に情報を把握・理解して、尋ねられた場合には、情報提供として、きちんと答えられるようにしておくことが大事だと思います。例え、正確に知らない場合でも、そのことについては、市役所の〇〇に尋ねるとわかるはず程度には理解しておくことが大事だと思います。



長野県傾聴ボランティア連絡協議会
 代表 長谷川 昭 TEL FAX 0264-48-2133
 携帯 09043981187
 mail kimama2@ot.kiso.ne.jp
 ☎ 397-0201 木曾郡王滝村 4100-13



会報担当 弓削淑子
 TEL FAX 0266-74-1122
 mail yugetora@po30.lcv.ne.jp
 ☎ 391-0115 諏訪郡原村原山17217-2199

グループ紹介NO.12

小布施町傾聴ボランティアグループ
ゆっ栗の会
富田 房枝



会報「野原の歌」や講演会等を通して傾聴ボランティアの皆様の熱心な活動に触れ活力をいただけていることに感謝いたします。

私達のグループは、平成21年2月に長野県傾聴ボランティア養成講座受講者7人で立ち上げて今年で10年になります。

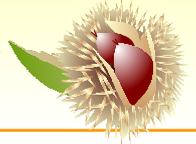
その間会員は入れ替わりもありましたが、ボランティアセンターさんのお力添えもあり現在18人に増えて、高齢者介護施設2カ所、個人の訪問傾聴を1人につき月に2~3回平均させていただいています。

又2カ月に1回定例会をボランティアセンターで行い、訪問計画、情報交換、各種の相談や会員間のコミュニケーションを図る等を行っています。グループ発足当初は介護施設での傾聴をしていましたが、最近ではケアマネージャーさん等の紹介で在宅のおひとり暮らしの方の傾聴も増えてきています。

対象の方の中には認知症の始まっておられる方や高齢の方もおられますが、きちんとお話を聴けなくてもそばに寄り添うだけでも意味があることを活動を通して実感しています。

人生100年時代を迎えるこれから傾聴は社会を支える大切なスキルの一つであることを感じます。地域の方々が穏やかに幸せに暮らせるために今後は依頼を待つだけでなく、関係機関に働きかけ等して対象の方を増やしていくと共に

私達会員も時代に添った傾聴のための資質を高めていきたいと思っています。皆様方のご指導をよろしくお願ひいたします。



ゆっ栗の会の富田さん、小布施町社協の職員の方には台風19号の被害が大変なときにこの原稿を届けていただきました。心苦しく思います。本当にありがとうございました。(広報)

富士見高原医療福祉センター統括院長 矢澤 正信先生講演会 報告

2019年10月5日 14:00~16:00 塩尻総合文化センター301号室

「いつまでも住み慣れた我が町に暮らすためにー医療と福祉ー」

75名参加

住み慣れた自宅で過ごすため地域医療・介護福祉・地域社会との交流により共に歩む医療と福祉の実践について楽しく詳しく講演して頂きました。(田畑 和子)

講演をお聴きして 傾聴ボランティア伊那 瀧澤 峰子

医療と福祉の面から矢澤先生のお話をお聴きました。「自分らしくオーダーメイドの人生設計を完結する目標を持ちましょう」と図解を用いて主旨を分かり易くお話をされました。

老いの大敵：フレイル（心と体の状態が弱くなる）がひそかに回り始め、気づいた時には遅いかもとならぬために、体づくり（食事・運動・お口の管理）をすること。

記憶の整理、記憶は誰でも容量が小さくなるので、いらぬものは忘れる。夢を見ているときは脳はフル回転し、悩みや喜びなどいろいろなことが整理整頓されるので「眠りは脳と体のフレイルを防ぐ基本である」と、そして陽の光を浴びて、やる気、元気、平気のサイクルを大切に、自分を励ます社会とのつながりを持ち、「自分らしく生きていく力をつけましょう」と話されました。私達が今まで目にしたり、耳にした話を総合的にまとめてお話しくださいました。医療と福祉の情報は3年ぐらいで変わっていくとのことで、情報を正しく理解し、今のうちに今後の療養や治療の希望を大切な人に話したり、書面にしておきましょうとのことでした。又、家庭医を持つことも大切であるということも話されました。私自身、母の介護では家庭医に大変助けて頂き、安らかな最後を自宅で迎えさせることができました。介護フレイルという言葉をよく耳にするようになりましたが、先生のお話でこの言葉が生きた使い方ができると思います。

先生は高遠のご出身で、伊那市内の“すずたけ”の施設にも関わっておられるとのこと。またいつの日にかお話を聴きすることができるかもとうれしく思いました。

すっきり目覚め 朝食 日の光の下で活動
上手な眠り 夢も大切に

老いに負けない、へこたれない、悩まない

楽しむことが一番 筋肉と腸内細菌を育てる食事 人のつながり

引きこもりや閉じ込め → 社会フレイル 高齢障害者や認知症にも優しい地域社会

- ◆ なかま作り、参加の機会の提供
- ◆ 弱い人の支援に皆で責任を持つ
- ◆ 偏見・差別をなくす、そのままを受け入れ
- ◆ 残っている能力を引き出す
- ◆ 制度や保険での保護・支援



傾聴ボランティア 基礎講座実施情報

飯山市社会福祉協議会	11月・12月
伊那社会福祉協議会	12月・3月
岡谷市社会福祉協議会	2月・4月