

傾聴～ 在宅傾聴 まほろば

「まほろば」は、「居心地のよい場所」という意味です。

安心して話ができる「聴き手」を得て、話し手も聴く側のボランティアも居心地のよい時間をともに過ごせる…「在宅傾聴まほろば」のメンバーのみなさんは、そんな思いで活動に向き合っています。



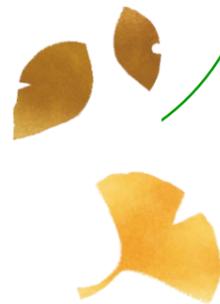
「話し手のありのままを受け止める」「時間を共有し、相手の話の波に揺られる」「沈黙も共有」「話し手が人生を振り返って話している時、自分も物語と一緒に歩んでいる気がする」と、傾聴について話す鈴木代表と増井副代表。メンバーのみなさんは、養成講座を修了後、施設での傾聴ボランティアを振り出しに、もっと色々な人に、出かけられない人にも話す機会を持って欲しい、と在宅傾聴を始めました。ボランティアは、話し手のお宅へ行ってお話をお聴きします。

在宅傾聴はご自宅で行うので、始める前には話し手だけではなく、ご家族や機関など関わる人も加わって、慎重に面談をしてから始めます。聴いたことは守秘義務厳守で他言無用。安心してお話いただけます。定例会ではメンバーとの振り返りをし、傾聴のスキルアップを仲間同士行っています。

活動で得たことをたずねると、鈴木代表は「傾聴の経験を積むことによって、相手に喜んでいただけることに何よりもやりがいを感じ、出会いや良い経験をさせてもらっています」と語りました。

「傾聴」について知らない人が多いと感じている反面、時間や回を重ねるごとに、相手や自分の変化に気づき、だんだん傾聴の良さがわかっていくとのことでした。

「傾聴の養成講座を修了している人や、経験のある人など、傾聴に関心があれば、一緒に活動していきましょう。ご連絡をお待ちしています」



取材に行きます！

情報紙に、みなさんの活動の様子を掲載いたします。
ご希望の方は(個人、団体問わず)ボランティアセンターにご連絡ください。



掲載の記事に関するお問い合わせは、とつかボランティアセンター(045-866-8483)

健康体操指導～ はまちゃん体操ひろめ隊

「今日笑顔と元気を明日につなぐお手伝い」がモットーの「はまちゃん体操ひろめ隊」は、区役所の「はまちゃん体操普及員養成講座」を修了した人たちが中心となって結成したボランティア団体です。区内地域ケアプラザや、地域の町内会館、イベントなどで活動しています。



はまちゃん体操は、椅子に座ったままでできる「座位編」、下半身の動きを組み合わせた「立位編」、ステップを組み合わせて有酸素的要素が高くなった「リズム編」があり、みなさんはCDやDVDを使って指導します。その他に、脳トレや手指の体操、ストレッチなども組みあわせたり、参加者の年齢や体力に合わせて、健康づくりへのお手伝いをしています。

月に1回の定例会では、報告や情報交換、スキルアップの講座や練習を通して、メンバーの交流、仲間づくりにも一役かっています。



「戸塚区のみなさまが元気に過ごせるようにお手伝いしながら、自分の健康にもプラスになっています。私たちと一緒に活動しませんか。」と代表の市川さん。元気な仲間が待っているようです。



子育て支援～ 戸塚区保育協力者グループ きらきらの会



上倉田地域ケアプラザで毎月ひらかれている子育てサロン「きらきら 親子ひろば」には、就学前のお子さんを連れのお母さんたちが来て、ボランティアさんたちと一緒に、ひとときを過ごしていました。



床いっぱいカラフルなおもちゃの中、自分のお気に入り一心不乱に遊んだり、広い床をどんどん這って動いたり、思い思いの姿を見せるお子さんたち。ボランティアさんたちは、一緒に遊んだり、見守るお母さんたちの話に耳を傾けたりしています。

お母さんたちの「月に1回では足りない、もっと開いて欲しい」という声がある人気のサロンですが、主催するボランティアさんたちにも元気をくれる場になっているそうです。おそろいのピンクのエプロンをつけて見守ったり、手遊びをしたり、ボランティアさんたちの顔も輝いていました。



子育て支援する方は、子育て経験のない方でも大丈夫！男性でも学生でも、一緒に活動できます。11月には研修会もあります。

また、会が作成しているチラシ等作成のお手伝いをしてくださる方も、大歓迎です。

