

# 三つ目のコツは“傾聴”



ありのままグループ  
金谷さん

講師

ありのままグループ 金谷さん  
シリーズ「そーなんだ」③

『聴く』と聞いてもいろいろ。聞く、聞く・聴く。。。傾聴とは、相手の気持ちに寄り添って心で「聴く」ことです。聞き手の同意・驚きの言葉により安心感や共感を伝えたり、話を促進することで話し手の気持ちを受け止め肯定する。勿論伺ったお話は口外しないというルール。時間が必要で少し考慮することは多々ありますが、話相手が心の整理をして一歩前に進むお手伝いするのが傾聴。

講座中に初対面同志ペアになって傾聴のコツを実践したのですが、講座が終了する頃にはお互い打ち解けて、きつちり聴いてもらう大事さがわかる気がしました。

しかし金谷さんは「お一人お一人の話をお聴きすることにより本を読むような感じで学ぶことの連続で、逆に自分の生活を豊かにしてもらってます」と柔らかい笑顔で話されました。

話す人も聴く人もニコニコとなるための傾聴は、優しい気持ちにしてくれるようです。

活動にあたっての資格はいらず、経験者の方々がアドバイスを下さいます。

## 傾聴ボランティア講座『心の治療力を引き出すためのコツ』

第1回 10月4日(水) 13:30～15:30 第1回、第2回 講師 黒丸 尊治さん  
第2回 10月11日(水) 13:30～15:30  
第3回 10月18日(水) 13:30～15:30

ありのままグループによる、「傾聴活動の実際と実例」についてのお話や、意見交換

場 所 ぷらごこむ1 会議室 21AB

定 員 20名(ボランティアに関心のある方) 参加費 1,000円(全3回分)

申込み 9月1日より、お電話にて申込み受付開始(先着順)

申込み・問合せ 宝塚社協ボランティア活動センター(0797-86-5001)

主 催 ありのままグループ

Close-up

## 宝塚ひらめき☆塾 夢に向かって第一歩!!

5月最後の日曜日に、「宝塚ひらめき☆塾 卒業生の集まり」を開催しました。

集まった塾生さんは14名。ひらめき☆塾1日目プログラムで実施した、橋本久仁彦さん伝授の影舞によるアイスブレイクで始まり、皆さんの近況を聞き合い、とても楽しい時間を過ごしました。

塾生同士のつながりも生まれ、お一人の「自分の料理で人びとに喜びを与えたい!」との思いに、一緒にチカラを出したいという人が手をあげ、「9月に実施される夕暮れコンサートで出店しよう!」と、はじめの第一歩を踏み出しました。(まー)

### ※宝塚ひらめき☆塾って?

「何か役に立ちたいけど、何をしたらいいのかわからない」「ニュースや新聞を見て気になっていることがあるんだけど…」という自分の中のモヤモヤを、仲間と共に解決していく歩み方を身につけるプログラムです。

### 宝塚ひらめき☆塾 4期生大募集!

今年も開催します!「宝塚ひらめき☆塾 2017」『新しいことを作り出すのが好き』『ニュースや新聞を見て気になっていることがある』という方、ぜひご参加ください。

日時: 9月24日(日)、10月8日(日)

10月22日(日)、11月12日(日)

11月26日(日)、12月10日(日)

10:00～16:00 全6回

場所: ぷらごこむ1(宝塚市売布東の町12-7)

参加費: 3,000円 定員: 20名(先着順)

申込み: 9月22日(金)12:00までに、

宝塚社協ボランティア活動センターまで。

※一時保育あります

(ご希望の方は事前にご相談ください)

QRコードから ⇨

お申し込みいただけます。



一人ひとり近況を話します



参加した卒業生の皆さん