

シャイン

— 受講のきっかけと今 —

シャイン 040号

自分是被えられる実感

高橋 京子さん

ボランティア名：心のふれあいボランティア「ひびき」 役職：代表

資格：産業カウンセラー



【受講のきっかけ】

私が尊敬している「傾聴ボランティアサークル」の顧問でもあり、サークル主催の「傾聴ボランティア養成講座」の講師を務める先生からの薦めでした。子供の頃から、目立つのはダメ、消極的、内向的な性格で人とのコミュニケーションが苦手でした。しかし何とか変わらないだろうかと模索中の時でした。

最初は受講料で悩みましたが、仕事をやりくりして無事に修了し、久し振りの試験に緊張しながら、初めて資格を得られたことが大きな自信に繋がりました。

【資格取得後の活動状況】

現在、私は会社勤務をしながらボランティアサークルの代表を務めています。80名の会員からなる組織で、複数の高齢者施設（主に認知症の方）へ月2回と、市の社会福祉協議会から頼まれて一人暮らし高齢者の見守りを兼ねて個人宅へ訪問しています。

高齢の方がお相手ですので、カウンセラー業務のようなお悩み相談はありませんが、「早くお迎えに来てほしい（死にたい）」「家に帰りたい」等の言葉を受容しながら、ゆっくり話す方や耳が遠い人に合わせて寄り添う事を心掛けています。お話を聴く時(活動中)にはエプロンを着るようにしています。これを着ることで心の切り替えができて、傾聴モード(受容と共感)になることができます。

もう1つ民生委員も引き受けています。これは養成

講座の受講中に話があり、グループワークで題材にし、聴いてもらうと心の整理が出来て「引き受けよう！」と答えを引き出させていただきました。

民生委員はひとり親家庭、高齢者、生活困窮者等多岐にわたり関わらなければなりませんので、自分の価値観や世の中の常識は当てはまらないことが多いです。対応に失敗したり、悩んだときに以前の私だったら落ち込み、後ろ向きになってストレスを抱えていたでしょう。でも、今は大丈夫！講座で習ったことを実践と振り返りをしながら笑顔でいられるようになりました。

相手を変えようとしても変わりません。自分が優しく、思いやりをもって色んな方向から対応してみるとビックリするような嬉しい反応が返ってきて、カウンセラーの基本である傾聴に出会えて大変感謝しております。学べば学ぶほど奥が深く日々勉強させていただき、充実した人生が送れています。

