

平成30年度 上砂川町ケアサポーター養成講座

# 実施レポート Vol. 2 第2回 伝えかた・聴きかた

平成30年7月27日(金) 町民センター大ホールにて実施された。

【主催】

福祉課保健予防係    地域包括支援センター    社会福祉協議会



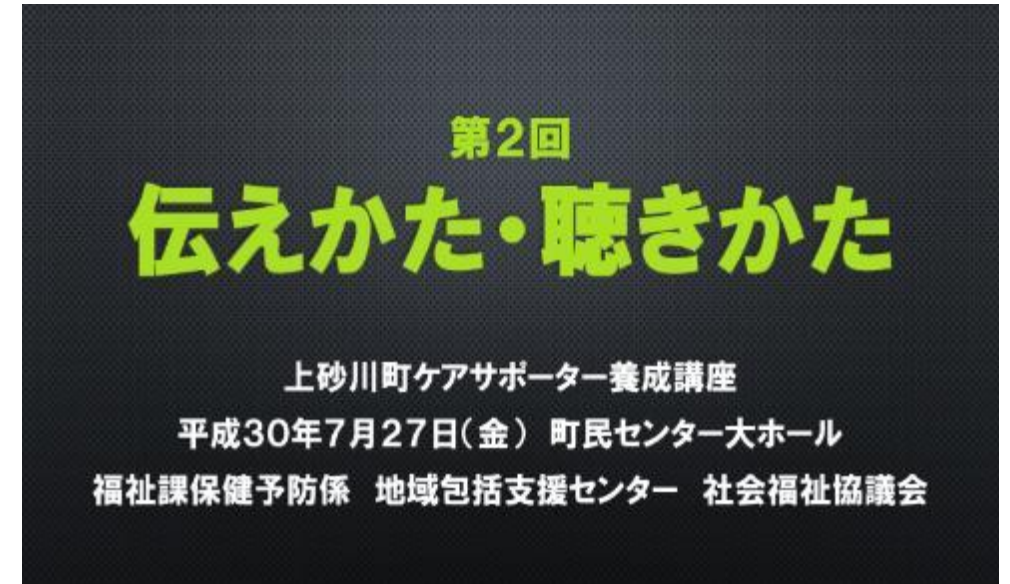
# はじめに

各回の講座を振り返るときの参考として頂こうと、このレポートを作成しております。

ご参加いただいた皆様や、希望された方などに送付させていただいております。

今回は試験的に、前座講話のスライドを紙面に落とさずに実施いたしました。紙面での提供をご希望される方は、お気軽に**社協(☎ 62-2882 担当:イサハイ)**まで、お申し付けください。

また、第1回の実施レポートも、希望される方に随時配布しております。各資料は、上砂川社協のホームページ上でも公開しております。是非お問い合わせください。



# 開会式

内野保健師のギックリ腰から始まった、第2回ケアサポーター養成講座。波乱の予感がしましたが、皆様のおかげで順調に執り行われました。（内野保健師の腰も、現在少しずつ快方へ向かっているそうです。良かった！）

テーマは「伝えかた・聴きかた」です。

コミュニケーションについて、すこし掘り下げながら、皆さんと一緒に考えてみよう！という冒険的な試みでしたが、講師の池田ひろみ先生からの全面的なご協力もあり、予想以上に充実した楽しい講座となりました。



内野  
保健師



# 前座講話①



第1回に引き続いて、社協のイサハイにより前座講話が行われました。

**なぜ「伝えかた・聴きかた」という講演が必要なのか**を、前もって感じることが目的です。

「まち」って何だろう？

「コミュニケーション」って何だろう？

ということ考えた上で、実際にあった事例をもとに掘り下げてみました。

すこし極端な事例なので、誤解がないように、改めてポイントを整理しておきましょう。

# 前座講話②

コミュニケーションの差が、まちの勢いに影響を与えた、強烈な事例でした。

大切なのは「**どちらが正しいか**」  
**ではありません。**

当事者となった二つの団体、それぞれの「**伝えかたと聴きかた**」が**かみ合ったかどうか**が、カギとなった事例でした。

これをおさえた上で、池田ひろみ先生から「**伝え方・聴き方 ～寄り添う事の大切さ～**」というテーマで講演が行われました。

## この事例のポイント

|                       | バスの運行が<br>出来ない事の | その問題に対する<br>老クの気持ちの |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| ・ NPO法人 →             | <b>伝えかた</b>      | <b>聴きかた</b>         |
| ・ 老人クラブ →             | <b>聴きかた</b>      | <b>伝えかた</b>         |
| コミュニケーションの差 → まちの勢いの差 |                  |                     |



# 講演① 相手を「敵」とみなしてしまう 受け止め方

池田先生の講演は、「相手の話をどう受け止めるか」から始まりました。

私たちは、期待はずれな事や予想外のことが起こると、ついあわててしまいます。そして**自分**を「**被害者**」だ**と**思**っ**て**し**ま**う**・・・その結果、やるせない自分の気持ちをぶつけるかたちで、**相手**を**非難**してしまいます。

下の図のような形かと思います。

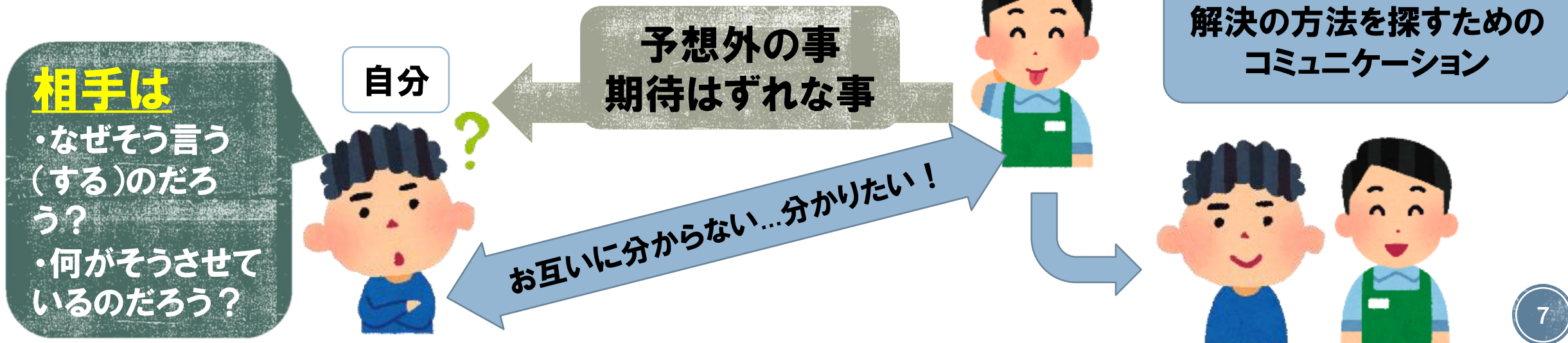


# 講演② 相手を「理解しよう」とする 受け止め方

ところが冷静になって考えてみると、相手の事をよく理解しないまま、思い込みを抱えたまま、感情をぶつけてしまっている事も少なくありません。

相手のことが良く分からない。**分からないから、もっと分かりたい。理解したい。納得したい。**という気持ちが大切だということを、改めて気付かされるお話しでした。

「なぜそんなことを言うのだろうか?」「何があったんだろう?」**相手に興味を持ち、自分を含む全ての人のために、より良い解決方法**をさがす事ができれば最高ですね。





# 講演③

誰かがガマンをしなければ  
いけないのはおかしい！

ここでは是非気を付けたい、大切なお話がありました。

解決方法を探す上で、「誰かが我慢を迫られることは、あってはならない」ということです。

相手に我慢を押し付けてもいけないし、私たちが我慢をする必要もない。

そう聞くと、とても難しいことのように感じます。そこは池田先生も御見通しで、しっかりとヒントをくれました。

- ① プラスの言葉を、たくさん使って話し合しましょう。
- ② 相手の言葉を否定することは、やめましょう。
- ③ 「今できること」と、「今はまだできない(これから出来るかも知れない)」事に分けてみましょう。
- ④ 「どうしたらできるようになるか」を考えてみましょう。
- ⑤ どうしても我慢が必要になったら、その我慢を分け合しましょう。(お互い様精神！)





# グループワーク

とびっきりの解決方法を探そう！

（無理でもいいんです！）

今回は、最後にグループワークが行われました。

## 【お題】

地域の人達が集まって、自分たちにとって暮らしやすいまちづくりについて話し合いをしていた時のことです。

人の話に対して、なんでもかんでも文句を言うてくる人が一人いました。話し合いはまったく進んでいきません。

集まりが終わった後で、ある人が言いました。  
「あの人には、次から来ないでもらおう」

皆さんなら、どうしますか？



とても身近なテーマでした。そして、決して簡単ではないテーマです。どのグループでも和やかで活発な話し合いが行われました。

各々のグループから話し合った内容についての発表がありましたが、ここでそれについて細かくは触れません。どの意見も御世辞抜きで素晴らしく、とても真剣に話し合いが行われた成果だったことを強調します。

**2つのポイント(文句を言うてくる人と、来ないでもらおうと言う人)**を意識して、思いついたときに、また本レポートを開きながら深く考えたいテーマだと思います。

# アンケート・あとがき

アンケートの詳しい結果は、上砂川社協ホームページ上で公開しています。紙面での提供を希望される方は、お気軽にお申し付け下さい。(☎ 62-2882)

今回は大幅に参加者が増え、37名の皆様と共に学ぶことが出来ました。北海道らしからぬ暑さの中、足を運んで下さった皆様に、心からお礼申し上げます。

また講演後に実施したアンケートへのご協力、ありがとうございました！（回収率100%！）自由記載の欄にも沢山のご意見・ご要望をいただきました。すべてをご紹介したいのですが、紙面の関係上、数点をピックアップしてご紹介させていただきます。

## 【ご意見・ご感想】

「身近にあることなど、色々と考えさせられる事もありました。ケアサポーターより自分自身の為になります。」

## 【主催者より】

本講座の本質に迫る、ありがたいご意見です。第7回講座や社会福祉大会で深く触れたいと思っておりますが、「ケアサポーター」は、あくまでも支え合いの手段のひとつです。サポーターであってもサポーターではなくても、誰かを支えたい・誰かに支えられたい事が起こった時に役に立つ知識や技術を、共に身に付けたいというのが本講座の目的です。今後も「サポーター」という単語に捉われず、広い視野で皆様と共に学びたいと思っています。

## 【ご意見・ご感想】

「討議時間がもう少しあった方が良かったのでは？」「グループワーク、良い事ですね」「私のところのグループは素晴らしいチームでした」「ポイントをしばれ、具体的で良かった」など、多数

## 【主催者より】

テーマそのものはとても抽象的で、主催する立場としては大変頭を悩ませました。肯定的なご感想や、建設的なご意見を多数いただき、大きな励みとなっております。グループワークに関するご意見・ご感想が多かったことも嬉しいです。皆で話し合うことは決して簡単ではないのですが、皆様のお蔭で想定以上に充実したものとなりました。今後、更にしっかりと時間を確保して実施しようと考えています。宜しくお願いいたします。

主催が真剣に取り組めば、皆様からも真剣な反応が返ってきます。そこが、上砂川町の魅力のひとつだと感じています。第3回講座は福祉課・保健予防係へ案内役のボタンを繋ぎ、より保健的・医療的な内容へと踏み込んで行きます。ご近所の皆様、ご友人の皆様もお誘いあわせの上、是非ご参加ください！

## 【協力(敬称略)】 Special Thanks !

|            |         |      |
|------------|---------|------|
| 地域包括支援センター | 社会福祉士   | 西田祥弘 |
| 地域包括支援センター | 介護支援専門員 | 安藤祥子 |
| 地域おこし協力隊   | 健康運動指導士 | 大場康弘 |



|            |     |       |
|------------|-----|-------|
| 福祉課保健予防係   | 保健師 | 小林 京子 |
| 地域包括支援センター | 保健師 | 内野奈穂子 |
| 社会福祉協議会    | SC  | 飯酒盃琢一 |



# 次回のご案内

H30年度ケアサポーター養成講座

## 第3回「健口づくり」

8月9日(木) 13:30~15:30

## 第4回「一生自分の足で歩くために」

8月21日(金) 13:30~15:30

町民センター 2階大ホール

申込不要！ お誘いあわせの上、奮ってご参加ください！

【主催】

福祉課保健予防係 地域包括支援センター 社会福祉協議会

