

湘現会講演会

知ってほしい傾聴のこと



話和輪の会 主な活動拠点:

高齢者施設 : せせらぎ、清寿苑、杜の郷
湘南ホームフレンド、SOMPOピラ
おーばる

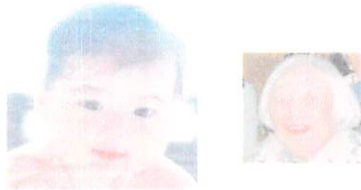
その他 : 個人宅、青木病院、CoColoの会

話すことで

輪が
広がっていく

話・和・輪の会

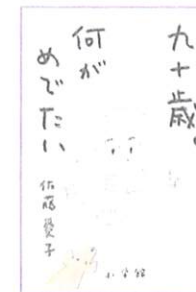
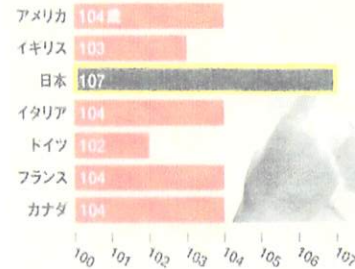
和やかな



今年生まれた赤ちゃんの半数は
100歳まで生きる

[2007年生まれの子の半数が達する年齢]

米カリフォルニア州ハーバレー社、
『マックスプランク研究報告』(ライオン社)



高齢化がもたらす
さまざまなリスク

その最大は孤独

高齢者の生活実態に関する調査

内閣府・2009年

・対象: 全国の60歳以上の男女5000名

「会話をするのは2~3日に1回以下」 7.9%

一人暮らし男性 41.2%
" 女性 32.4%

高齢者の孤独死の実態

NHKスペシャル「ひとり誰にも看取られず: 激増する孤独死とその防止策」
(2007)

都市再生機構の賃貸住宅 767,362戸中で
2005年1年間に発見された孤独死

458件

その65.3%は65歳以上の高齢者

イギリス 「孤独担当大臣」を新設



メイ首相

多くの人にとって、孤独は現代生活の悲しい現実です。

私はその現実に向かい、高齢者、愛する人を失った人々、

自分の考えや体験を話し分ち合う相手のいない人々、

それらの人々の孤独に対して、行動を起こしていきたい。

ジョー・コックス委員会調査報告(2017年)

- 900万人以上の人々が、常に、もしくはしばしば「孤独」を感じており、その3分の2が「生きづらさ」を訴えている。
- 月に一度も友人や家族と会話をしない高齢者が65万人中20万人。
- 身体障害者の4人に1人は日常的に「孤独」を感じている。
- 子をもつ親たちの4分の1が常に、もしくは、しばしば「孤独」を感じている。
- 400万人以上の子どもたちが「孤独」を訴え、チャイルドラインの支援を受けた。

過労死

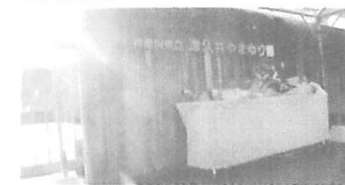


彼女を孤立させない 人間関係づくりは
出来なかったか

過労死に関わる労災支給決定件数(平成27年度):

脳心血管疾患 251件
精神障害 471件

障害者虐待



被害者である障害者のみならず
加害者Aも孤独だったのではないか

障害者虐待：厚生労働省2016年

3,198件 うち 施設内：401件

* 氷山の一角 隠れた虐待はさらに多い

高齢者虐待：厚生労働省2015年

施設内 408件

家庭内 15,976件

(息子 40.3% 夫 21.0% 娘 16.5%)

インターネット依存社会



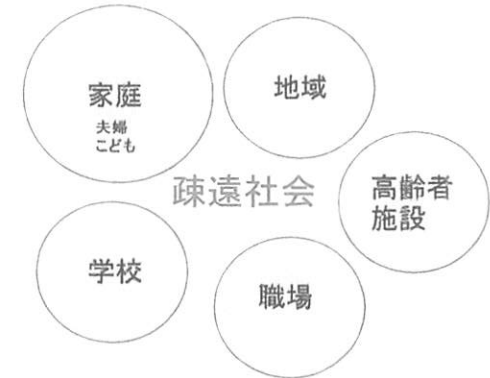
仮想の世界で
仮想の友達と生きている

ネット依存症の疑いある人(推計)：厚生労働省調査2002年、2003年
成人 約421万人

(男性：人口の約4.5%、女性：3.5%)

中高生 約51万人(全体の8.1%)

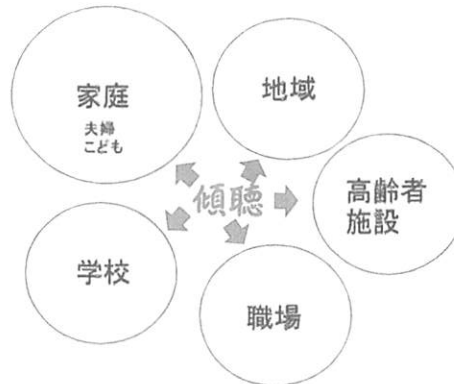
⇒ 睡眠不足 精神不安定 不登校 ひきこもり



今 ナマで ホットな人間関係の復活が
求められている



目と目を合わせて語り合う“傾聴”は
ホットな人間関係づくりの基本



逗子市の人口動態予測

2010年	2040年
総人口：58,299人	↓ 47,386人
65歳以上：16,249人(27.8%)	↑ 18,278人(38.5%)
生産年齢：34,903人(59.8%)	↓ 24,666人(52.0%)

- ・人口減少
- ・生産年齢人口(15~64歳)減少

↓
 税収減少

- ・高齢人口(65歳以上)増加

↓
 社会保障費増加

これからは
 地域のことは
 地域の力で解決していく時代

ボランティアの時代

傾聴と私



65歳 定年退職と妻の死
 閉じこもり アル中
 67歳 傾聴との出会い

それから 約10年

話を聴いてあげることで
 孤独な人たちの心を少しは和らげてあげられたか

しかし それ以上に 私自身が得たことが大きい
 孤独の解消 多くの人から「生き方」を学んだ

「聴く」姿勢を大切に接していると
 「人生の宝物」を話して下さるようになる

マンションで一人暮らし85歳男性

- ・週1回 ご自宅訪問
- ・はじめは不愛想な取り付く島もない方だった
- ・数回の訪問で徐々に打ち解け
- ・自分の撮りためた写真(小坪の自然)、足で集めた郷土史を語ってくれた

「聴く」姿勢を大切に接していると
 「人生の宝物」を話して下さるようになる

それが「私の宝物」になる

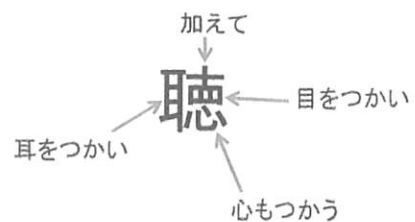


聞く

hear ただ漫然と聞く

聴く

listen
 一生懸命に 注意深く
 耳を傾けて聴く



傾聴とは

- ①自分の五感をフルに使い
深い思いやりと温かい心で
相手の話を一生懸命に聴く
 - ②「聴いている」ということが
相手に伝わるように聴く
 - ③相手に対し
積極的な興味と関心を持って聴く
- 良好な人間関係づくりの基本

◆傾聴の基本的な心構え①

アイコンタクト(相手の目を見る)

笑顔

うなづき



◆傾聴の基本的な心構え②

相手が主人公

相手：自分(聴き手)=7:3



◆傾聴の基本的な心構え③

共感的理解

相手の話を 相手の身になって
気持ちを感じ取るように聴く



◆傾聴の基本的な心構え④

受容的態度

相手の言っていることを無条件に受け止め
相手の考えや意思を大切に



◆傾聴の基本的な心構え⑤

話す時は 相手のペースに合わせる
ゆっくり はっきり 間を置いて
声のトーン 口調に注意して



◆傾聴のスキル①

繰り返し

話し手の話を「それはこういうことですね」と短くまとめて確認する



話し手は「自分の話をよく聴いてくれている」と安心感をもつことができる



◆傾聴のスキル①

繰り返し

注意！
自分の経験に合わせて早合点しやすい



複雑な内容の時はとくに 短く要約して確認することが大切



◆傾聴のスキル②

質問

相手を理解するためには 質問は必要だが
「自分の興味と関心から」だけではだめ



あくまで話し手を理解するために



◆傾聴のスキル②

質問

注意事項：

- ・話に出てきたことについて質問する
- ・抽象的ではなく具体的に質問する
- ・質問攻めにしない



◆傾聴のスキル③

共感的な励まし

- ・相手の気持ちに寄り添って
「よく頑張りましたね ご立派ですね」
- ・「頑張ってる」はこちらの満足でしかない



◆傾聴のスキル④

支持

- ・相手の考えに同意し賛成の気持ちを示す
⇒悩んでいる人の気持ちを安心させられる
- ・身を乗り出して頷くことでもよい



大切なのは その人とつながろうとする“心”

100人いれば100通りの傾聴がある



ロールプレイ
Role Playing 役割演技技法



◆ロールプレイ

話し手さん:

- ・一人暮らしの高齢者
- ・近所付き合いもない
嫌われていると思っている
- ・でもどうしたらいいか分からない
将来が不安

話と輪の会は
皆さまの活動参加をお待ちしています。

<例会>
毎月第一月曜日午前10時～12時
於:市民交流センター

