

# 令和6年度 心に寄り添う 傾聴講座

日程 令和6年10月3日(木)・17日(木) 全2日  
 場所 岩見沢広域総合福祉センター  
 協力 傾聴ボランティアサークル「ニコニコ」  
 講師 合同会社 うえるかむ 代表社員 池田 ひろみ氏



## 第1回 「傾聴の基本・コツ」～傾聴の心構え～

- 傾聴とは話す人の気持ちに寄り添い、相手のことを「わかりたい」と思って聴く、あらすじを追ったり、わかった気にならずしっかりと聴く事。
- しっかりと丁寧に聴く覚悟とは、勝手な解釈をしないで中立の立場で聴く「あいづち」と「うなずき」で応援し、相手のペースで話してもらう事。
- 全部聞いてから、自分の意見を丁寧に伝える事。



## 第2回 「相手の心に寄り添う傾聴」

- 話をすると、相手の気持ちを理解するため。解決する事ではなく、気持ちの整理をするお手伝い。問題の解決はなかなか難しいが、聴いてくれるだけで救われるときもある。
- 「あいづち」と「うなずき」にはイエスやノーを伝える他に、話を遮ってしまいかねない時や打ち切ってしまう事もあるので、話を続けやすくする事を心がけ、相手の今のありのままの姿を受け入れる。
- 話を丁寧に聴くために、相手が言葉に詰まった時は、開かれた質問（相手が自由に答えられる）を感情を表現してほしい時は、閉じた質問（はい・いいえ・うなずき・指差しで答えられる）を織り交ぜる。
- 「話ができてよかった」と思っていただけのような、プラス思考の言葉、自分が言われた言葉を遣う。

## 受講生の感想



- 講座を聴き、傾聴は全コミュニケーションの基礎だと感じました。常には難しいけど傾聴を意識して、自分のまわりが少し穏やかになったら嬉しいなと思います。
- 相手の話を最後まで聴き切ることの大切さを、改めて実感しました。
- 日常にある会話での、自分の会話の仕方を見直すきっかけになりました。
- 傾聴の奥の深さを知りました。先に受講していたら認知症の母の傾聴も上手にできていたと思います。
- 学んだ事を生かして、自分の力で少しでも誰かの役に立てればと思います。 (受講生 18名)



# ボランティア愛ランド北海道2024 in えべつに参加しました！！

テーマ：～共につくり、共に生きるレンガの街から～  
 日時：令和6年9月28日(土) 12時～17時  
 場所：江別市民会館  
 内容：記念講演「共に生きる～ダウン症者の書家翔子と生きて」  
 講師 金澤 泰子氏、翔子氏(書家)  
 その他、4つの分科会にそれぞれ参加しました。  
 参加者：18名

来年は8/30(土)  
**倶知安町！**



ボランティア活動に関することは、ボランティアコーディネーターが相談をお受けします。あなたも、ボランティア活動に参加しませんか？連絡をお待ちしております。

☎ 25-5516 ★土・日・祝日はお休みです。

# ボランティアセンター情報

2024 11発行 NO. 69

# おもいあし

〒068-0031 岩見沢市11条西3丁目 岩見沢広域総合福祉センター  
 岩見沢市ボランティアセンター TEL・FAX 25-5516  
 岩見沢市社会福祉協議会 TEL 22-2960



今年も残すところ後一か月になりました。時の流れは早いですね。4月からこれまでにかなり精力的に活動をされてきました。皆さんの日頃の行動力と努力に敬意を表します。  
 今年の夏も暑かったですね。秋になっても比較的暖かい日が続く、例年より紅葉がかなり遅れましたが、その分秋を楽しめたのではないのでしょうか。今シーズンの冬は大雪と吹雪が多くなるとの予報が出ているので戦々恐々ですが、冬に負けず何とか乗り切りましょう！！

# 令和6年度 ボランティア体験講座



## 炊き出し訓練 7月23日

(岩見沢市赤十字奉仕団)

ハイゼックスとアイラップを使い、豚汁や赤飯、ホットケーキ等の炊き出しを体験(7名)



## 車いす・高齢者疑似体験

(岩見沢市ボランティアセンター)7月23日

車いすの操作体験や高齢者の身体の変化を日常生活動作を通じて体験(5名)



【日時】7月23日～8月6日 全8講座  
 【目的】様々な分野のボランティア活動を通じたボランティア意識の向上ときっかけづくり  
 【場所】岩見沢広域総合福祉センター  
 【参加者】延べ71名

## 点訳体験 7月25日

(岩見沢市点訳赤十字奉仕団)

点訳の歴史を学び、実際に単語や文章、名前の点訳を体験(8名)



## 手話体験 7月25日

(手話サークル「エフロン」)

聴覚障がい者の生活と名前、簡単な手話表現を学び、手話で歌を歌う体験(10名)



## ふまねっと運動体験

7月30日

(ふまねっと岩見沢「円」(まどか))

認知症の予防に効果的な頭と身体とネットを使った運動体験(8名)



## 体験 本の世界を楽しもう

8月1日

(岩見沢市子ども読書会)

絵本・紙芝居の読み聞かせ体験や絵本に出てきた切り絵、ネクタイ結びを体験(6名)



## ガイドボランティア体験

8月1日

(ガイドボランティア ほたる)

視覚障がい者の生活を知り、アイマスキュード移動を支援する手引き・ガイド体験(8名)



## 地域避難所設置・運営体験

8月6日

(北海道災害支援ボランティア teamNorth)

避難所で使うダンボールベッド・簡易トイレの組立て体験や災害時の備えを学ぶ(19名)



# 令和6年度 児童・生徒のボランティア体験研修会

**目的** 児童・生徒を対象とし、障がい当事者やボランティア活動者をはじめ様々な分野で活動している地域活動者との協働の機会を創出し、ボランティア意識の高揚に努め、他校他世代との交流を図る。

**日時** 令和6年8月8日(木) 9時30分～12時30分

**会場** 岩見沢広域総合福祉センター **対象** 市内の中・高校生

**主催** 岩見沢市ボランティアセンター **後援** 岩見沢市教育委員会

**テーマ** 他世代他校生徒交流 ～人生の先輩たちとの世代を超えた交流ワークショップ～

**内容** 講話やグループワークを通し、「対話」について考え、理解し、実践する。

○講話 「他世代との円滑なコミュニケーションを図るには」  
講師 北海高等学校 教諭 西村 昂介氏

○グループワーク「ボランティア活動者を増やすには」

**参加者** 7名(高校生)



## 【体験研修会を通しての感想】

- ☆ とてもタメになる話が聞けた。  
グループ内での会話や、他のグループの意見も聞いて楽しかったし、本に出てきた本を買おうと思った。
- ☆ 相手の考えや気持ちを尊重してあげること、理解しようと思う姿勢が大事なんだと分かった。
- ☆ 今回の体験では、コーチングという物をやり、最初は何のことか全くわからなかったのですが、話を聞いていくうちにどういうものなのか理解し、チャンスがあれば自分でも使ってみたいと思いました。
- ☆ 他世代の方々と交流を通じて、深い学びがありました。

## 【実際に参加してみたいボランティア活動は？】

- ☆ 力を使う係など ☆ 子供に係る活動 ☆ 視覚障がい者の方々のためのボランティア
- ☆ 何かにかかわらず、何でもやりたい ☆ 地域の魅力を発信できるようなボランティア活動

## 【今後どのようなテーマ・内容なら参加してみたいですか？】

- ☆ 参加の費用がかからないもの ☆ 子供と関わる活動
- ☆ 中高生数人ではなく、もっと多くの人で地域のことについて話し合い、活動できるようなこと。  
小学生とかもいたら面白いと思う。 ☆ 人が倒れた時にできる緊急措置みたいのを学べる講座など
- ☆ 福祉関係について ☆ 手話やいろんな人と交流をできるようなもの



# 令和6年度 視覚障がい者支援 音訳ボランティア講座

**【目的】** 音訳についての知識や技術、心構えを学び、視覚障がい者を支援する音訳ボランティアを養成する。

**日程** 令和6年9月2日(月)・4日(水)  
**場所** 岩見沢広域総合福祉センター  
**協力** 岩見沢さつきの会



**講師** フリーアナウンサー  
NPO 法人札幌リーディングサービス  
「朗読110番」 田中 隆子氏  
「音声化の基本」  
・音声化にあたって心がけたい3つのポイントについて  
\* 聞き手にとって、一番理解しやすい読み方は、自分に向かって語りかけていると感じる時。朗読はコミュニケーションである。  
・朗読ボランティアの種類について

## 【受講者の感想】 (参加者 9名)

- ・田中講師のお話がわかりやすく、実技もたくさんあり楽しく学ばせて頂きました。あっという間の時間でした。自分の話し方の癖が音訳の時は妨げになる事もわかり、とても勉強になりました。以前より興味のあるボランティアだったので、受講できて良かったです。

## 【受講者の感想】

- ・視覚障がいの方の生活上の工夫などたくさん知ることができて良かったです。(知らないことがたくさんあると改めて思います) ITなどの進化は得るものが大きいですね。その中で人と人が関わり合うことの大切さを忘れずにボランティアかなにかできたらいいと思います

## 「視覚障がい者と情報」

**講師** 岩見沢視力障害者福祉協会  
会長 佐々木 栄一氏



自身で出来ないことは視力をカバーしてくれる様々な道具を使っていると話されました。



朗読の演習

「私達と音訳ボランティアをしませんか？  
—さつきの会の活動内容と作業の実際—」  
**講師** 岩見沢さつきの会  
大橋 八千代氏



## ～ ボランティアの窓 (vol.4) ～

今回は音訳ボランティア講座の開催に協力いただいた岩見沢さつきの会の活動の様子を紹介します！

### No.7 岩見沢さつきの会



岩視協での例会



音訳ボランティア講座の開催

## 【令和6年9月をもちまして、いちいの会が解散となりました】

いちいの会は昭和59年に設立され、特別養護老人ホームいちい荘でのシーツ交換等の活動をされました。長きに亘り地域福祉、岩見沢市ボランティアセンターへ貢献、ご協力いただき誠にありがとうございました。