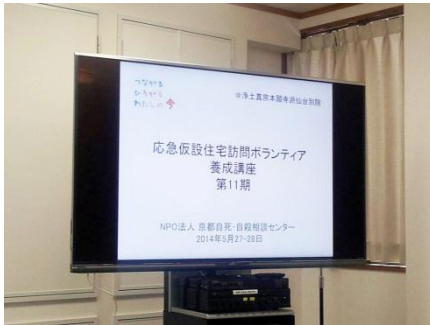


■被災地仮設住宅居室訪問活動ボランティア養成講座に参加して

5月27日（火） 研修1日目

09:00～09:30（30分） オリエンテーション



現代社会は競争と評価ばかりで息苦しく、どこにいても結果・成果を求められる。競争は発展につながるもので一概に否定するものではないが、全ての人が期待される成果を出し続けること、期待される役割であり続けることは困難である。他者の評価を意識するあまり、弱音や本音を出しづらい世の中になっていて、そのために心が病む人もいる。

ほっとできる場、苦悩を受け取ってもらえる場が必要であり、皆に居場所がある社会こそが、お互いが生きやすい社会と言えるのではないだろうか。

当講座の主旨として、相手の気持ちを丁寧に受け取ること、継続的にかかわることの大切さが示された。

09:30～10:20（50分） アイスブレイク／4つの窓

アイスブレイクとは、初めて会う参加者同士が互いの緊張を解くために行う、心の柔軟体操といえる。A4用紙を四つ折りにし、それぞれの面に①自分の本名と今日呼ばれたい名前（あだ名）②今の素直な気持ち③好きな食べ物④この講座への意気込みを記入し、それを両手に持って、可能な限り多くの参加者やスタッフと挨拶を交わしていくのだが、本名から連想できないあだ名や、好きな食べ物など気になる点について話を交わしているうちに、お互いの緊張がほぐれ、距離がぐっと縮まったと思う。

10:20～11:20（1時間）ブレイン・ストーミング／仮設訪問の意義

ブレイン・ストーミングとは、グループで行うアイデア発想法の1つ。テーマに対し、各人が思いつくままにアイデアを出し合っていく、後にそれを整理し、まとめあげるといって、大量かつ大胆な発想を得るために有効とされている。実施にあたっては、他人のアイデアを批判しないことや、自由なアイデアを歓迎する等、4つのルールがある。



■被災地仮設住宅居室訪問活動ボランティア養成講座に参加して

今回は「仮設住宅に住んでいる人の感情や現状への思い」がテーマであり、思いつくままに一つ一つふせん紙に書き込んでいった。お互いの書き込みを確認していくと、自分にない視点がたくさんあって、被災された方々の気持ちはもっと複雑だろうなと思われた。「訪問先の方の気持ちを一番大切にしていきましょう」と、仮設訪問の意義を確認しあった。

11:20～11:40 (20分) 座学／体験報告

実際に現場で活動してきたスタッフから、体験談を伺った。

- ・訪問した際に、「何しに来た」と厳しい対応の方がいて、なんと言葉をかけたらいいか困ったことがあった。何気ない問いかけから会話が進んでいき、言葉を交わすうちに、相手の方が泣きながら心情を吐露され、最後には「また来てくれよ」と明るい顔になった。
- ・春のうららかな日に、津波で行方不明だった家族が見つかり、そうした日を迎えると心が重くなる。のどかな春の日が、必ずしも全ての人にとって好日というわけではなく、何をきっかけに辛さを思い出すかは、人それぞれであることを理解しておきたい。この活動に対して、自分には出来ないとか向いていないと心が萎えるときもあるが、やろうと思って講座を受けた時の自分の気持ちを信じてほしい。
- ・ドアをノックするときに一番緊張する。本音を言えば、常に緊張と不安を抱えながらやっているわけだが、そういう時は、今自分が何をすべきかを大事にしてほしい。ある年配の男性を訪問したところ、その方は延々と戦争中の体験を話された。今の生活への不満や思い等に話題をふってみたものの、結局、戦時体験の話で終わった。これで良かったのかなと思いながら失礼しようとしたところ、その方の奥さまから「こんなに楽しそうに話す夫を見るのは久しぶりでした。本当にありがとうございました。」と涙ながらにお礼を言われ、傾聴とは相手の話したいことを聴くのだということを学んだ。



■被災地仮設住宅居室訪問活動ボランティア養成講座に参加して

13:00～13:20 (20分) 座学／ワールド・カフェについて

ワールド・カフェとは「知識や知恵は、人々がオープンに会話を行い、自由にネットワークを築くことのできる『カフェ』のような空間でこそ創発される」という考えに基づいた話し合いの手法である。リラックスした雰囲気の中で、テーマに集中した対話を行うもので、1テーブルが少人数で行われるため、お互いの話をよく聞く姿勢になる。ここには優劣などなく、互いの意見を尊重し合うため、参加者同士が親しみや信頼を感じながら話し合うことができる。人が言葉のみならず「心」でつながることのできる要素がワールド・カフェにはあるとされている。

13:20～14:20 (1時間) ワールド・カフェ／苦悩を抱えている時、どんな態度の人に話を聞いてほしいか？



数名で対話をしながら模造紙に話した内容を書き込んでいき、一定の時間が経ったら1名を残して席替えをし、新たなメンバーで対話を続けた。情報や意見の交換をしていくなかで、お互いが理解を深めながら、共感や気づきを引き出し合う話し合いなのだと感じた。

テーマ「どんな態度の人に話を聞いてほしいか？」について、自分の考えを整理できただけでなく、他者の考えを学ぶことにより、理解が深まったのではないかと思う。

14:30～14:50 (20分) 座学／ロールプレイについて

ロールプレイとは、話し手（相談者）と聴き手（ボランティア）、そのやり取りを客観的に聞く観察者（オブザーバー）に分かれて、現実に近い演習をすること。

14:50～15:40 (50分) ロールプレイ体験／3人1組での体験

本格的にロールプレイを実施する前の予行練習である。相談者は「最近あった嫌なこと」「大きく自分の気持ちが揺れ動いたこと」を思い出し、それを聴き手が伺いながら、お互いが思ったこと、感じたことを報告し合った。

■被災地仮設住宅居室訪問活動ボランティア養成講座に参加して

15:40～16:10 (30分) 模擬ロール／ロールプレイ実演

経験あるスタッフが、話し手、聴き手、観察者に分かれてロールプレイを行った。「仮設住宅で暮らすこういう状況の人」という、具体的なテーマに沿った実演であった。

16:10～17:10 (1時間) ロールプレイ①／とにかくやってみる

ここから実際に参加者がロールプレイを行うこととなる。話し手には、スタッフから具体的なテーマが渡され、話し手はその人になりきるよう集中する。話し手以外にはテーマは判らない。観察者は二人のやりとりを見て、どの会話で気持ちが近づいたのか等、気持ちの揺れ動きを観察する。

17:10～17:30 (20分) 振り返り

今日一日の振り返りである。

第11期 居室訪問ボランティア養成講座_日程表

		開始	終了	時間	内容
5/27 (火)	9:00 11:40	9:00	9:30	0:30	オリエンテーション 全体
		9:30	10:20	0:50	アイスブレイク 4つの意
		10:20	11:20	1:00	ブレイン・ストーミング 仮設訪問の意義
		11:20	11:40	0:20	産学 体験報告
	昼食	11:40	13:00	1:20	昼食&休憩
	13:00 17:30	13:00	13:20	0:20	産学 ワールド・カフェについて
		13:20	14:20	1:00	ワールド・カフェ 苦悩を抱えている時、どんな態度の人に話を聞いてほしいか?
		14:20	14:30	0:10	休憩
		14:30	14:50	0:20	産学 ロールプレイについて
		14:50	15:40	0:50	ロールプレイ体験 3人1組での体験
15:40		16:10	0:30	模擬ロール ロールプレイ実演	
16:10 17:10	16:10	17:10	1:00	ロールプレイ① とにかくやってみる	
	17:10	17:30	0:20	振り返り 全体	
5/28 (水)	9:00 11:35	9:00	9:20	0:20	前日の振り返り 全体
		9:20	9:50	0:30	産学 感情を聴く・受け取ることについて
		9:50	11:35	1:45	ロールプレイ② コーラーの気持ちを感じる
	昼食	11:35	13:00	1:25	昼食&休憩
	13:00 17:30	13:00	13:20	0:20	産学 コーラーの気持ちを感じて生じる自分の気持ちを表現する
		13:20	14:20	1:00	ロールプレイ③
		14:20	14:35	0:15	休憩
		14:35	14:50	0:15	産学 コーラーの気持ちを感じて生じる自分の気持ちを表現する
		14:50	15:50	1:00	ロールプレイ④
		15:50	16:05	0:15	休憩
16:05		16:50	0:45	ポジティブシャワー 全体	
16:50	17:30	0:40	振り返り 全体		

※コーラーとは研修会で使用する用語で、話し手（相談者）の意。

5月28日（水） 研修2日目

09:00～09:20（20分）前日の振り返り

09:20～09:50（30分）座学／感情を聴く・受け取ることについて

昨日の振り返りと併せて、活動の主旨と、なすべきことを再確認した。

- ・相手の感情や気持ちをそのまま受け取ることで、孤独感を和らげることができ、精神的支援となる。
- ・そばにいてくれる、自分の話を批評なく聞いてくれる、気持ちを分かってくれることが、生きる力になる。

09:50～11:35（1時間45分）ロールプレイ②／話し手（相談者）の気持ちを感じる



これ以降、集中的にロールプレイに取り組む。

「うつ病を抱え、普段話す相手がいない」という被災者役をやった時に、気持ちが入りすぎたのか、感情が大きく乱れ泣きそうになった。その時の、聞き手の飾らない受け止め方が心地よく、話をする中で、自分の中にある感情を吐露することで、気持ちがすっきりすることを実感できた。

16:05～16:50（45分）ポジティブシャワー／（互いに褒め合う）

同じ班のメンバー同士で、お互いへの感謝と褒め言葉を紙に書き、それを書いた一人一人が読み上げて当人に贈ること。

16:50～17:30（40分）振り返り

総括がなされ研修会が終了。学びや所感は以下の通り。

- ・苦悩を抱える人にいったい何ができるのか。それは、感情や気持ちをそのまま受け取ることで、孤独感を和らげることができ、精神的支援になるということ。それが相手の生きる力につながるということ。
- ・頭で考えすぎると、相手の気持ちが見えなくなる。自然体が一番良い。大切なことは、話し手のペースに任せながら、相手の気持ちに焦点を当てて、それを大事にすること。

■被災地仮設住宅居室訪問活動ボランティア養成講座に参加して

- ・沈黙には意味があるということ。それは言葉のない感情の表出でもある。焦らずに待つことの重要性。
- ・短い一言でも、相手が話すきっかけになる。相手との間と言葉の大切さ。
- ・話を聴く。たったそれだけの行いが、人の心を軽くするという。普段、家族や友人に、愚痴や、もやもやした気持ちを聴いてもらうだけですっきりすることがある。根本的な原因を取り除いてもらったわけではないのに、気持ちが軽くなるのだ。「傾聴」というと、特別な場所や相手のことを考えてしまい、どこか身構えてしまう自分がいたが、日常生活の会話も実は「傾聴」なのであって、特別なことじゃないのだなと思った。
- ・話す人も、話しながら相手（聴き手）の心を探っている。ちゃんと話を聴いてくれるのか、向き合ってくれるのかを見ている。

濃密な日程で楽ではなかったが、傾聴についてしっかりと学んでみたかったので、とても良い勉強になった。研修の中心となるロールプレイに対しては当初、「模擬体験なのに気持ちの揺れ動きを観察することなどできるのか」と懐疑的であったが、とてもよい体験をさせてもらったと素直に感じている。他の方から学ぶことが多かったうえ、実際に自分の気持ちが大きく揺れ動き、感情を吐き出すことで楽になることを実感できたことは、貴重な経験であった。「ただ聴く」だけの行為に、救われる気持ちがある。その「ただ」が難しいのであるが。

今回、浄土真宗本願寺派主催の講座に参加させていただき、一般の方、他宗僧侶の方と、同じ目的のもとに学ぶことができた。その方々と会話する中で、考えさせられたことも多々あり、出会いや人との繋がりから、新たな発見や発展、更なる気づきが生まれるのではないかとということ、感じた研修でもあった。

最後になるが、主催された浄土真宗本願寺派様、色々にご教示いただいた特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センターの皆様に、厚く御礼申し上げます。

曹洞宗東日本大震災災害対策本部 復興支援室
乾 郁雄 拝

