

傾聴ボランティア通信



ご多忙の中、総会・講演会へのご参加ありがとうございました。また、アンケートでの貴重なご意見をありがとうございました。



2026年 5月22日(金)
岡谷市諏訪湖ハイツ



第14回総会

出席グループ 11
参加者数 55名

議長 傾聴みみずく 浜 賢一 様

ご来賓

長野県健康福祉部 介護支援課介護人材係

主査 清水 晃子 様
主事 篠原 孝太 様

係長 山崎 広也 様からのメッセージを頂きました。

健康福祉部には、長年、会報「野原の歌」を長野県のホームページに掲載していただいています。

〇1号議案～4号議案を審議していただき、すべて承認していただきました。

ありがとうございました。

議長を務めていただいた浜賢一様ありがとうございました。

総会アンケート結果報告

参加者 55名 アンケート回答数 44 回収率80%

1. 総会開催の時期・運営について

開催時期 適切 34 (他の希望する時期 5月中旬・6月初め)
開催曜日 適切 35
開催場所 適切 34

2. 参加者年代

70代 60% 50代 2名 60代 6名 80代以上 7名

3. 意見・感想・質問 (コメントの一部を要約・抜粋)

これからの傾聴活動継続するためのいくつかのヒントとなる貴重なコメントを頂きました。

- ・自分がいつまでサークルとして傾聴活動を続けられるかは心もとなくなります。けれど友人知人親戚などの傾聴役としては、今までの経験を活かせると思います。お願いがあります。最後の映像の言葉、会報「野原の歌」に是非お願いします。
- ・傾聴ボランティアが少しでも喜んでいただけるよう学びの場となっています。自分も含めて高齢化が進む中、いつまでできるか分かりませんができるだけ続けられたらと思います。若い方、男性の方の会員が増えるといいと思っています。
- ・私もグループホームで14年、皆さんと一緒に生活をしていました。共感することはたくさんありましたが、私も実践してきたことでした。「認知症の人」ではないです 最後まで「〇〇様」です。
- ・「傾聴は難しい」と感じる人が多く、傾聴が良いことは分かっている一歩を踏み出せない人が多いので「簡単にできる」というイメージを持ってもらえるような方法を一緒に考えたい。

2026年度活動に向けて

～2025年度の活動・総会・講演会から考える～ 研修部 三宅 秀明

講演の内容は、認知症介護の現場と傾聴ボランティアの活動は共通することが多く、自らの態度や言動、傾聴に向かう姿勢を見直す機会となり、とても有意義な内容だと感じました。

2026年度の新たな集計による会員の方々の人数は、わずかながらも減少傾向が続いています。そして総会の参加者も70代以上が主体で高齢化も進んでいます。社会では、定年が延長され、働く期間が長くなり、傾聴ボランティアだけでなく、あらゆるボランティアの担い手が不足し、高齢化しているという社会的な事情があります。

しかし、希望もあります。

まず、講演の中でも言われていましたが、高齢化社会を迎える中で、傾聴ボランティアはますます必要となってきましたし、傾聴講演会の開催など傾聴への社会的な関心も高まってきました。

3月に開いた傾聴基礎講座では、47名の方が受講され、はじめて傾聴の講座を受講された方は、33名で70%でした。

また、年齢も20代から50代の方が30%を超え、受講者の3分の2以上の方が、将来を含め、傾聴ボランティアをしたいと回答されました。

今回の総会のアンケートの中に、

「自分がいつまでサークルとして傾聴活動を続けられるかは心もとなくなります。けれど友人知人親戚などの傾聴役としては、今までの経験を活かせると思います。」
「傾聴ボランティアが少しでも喜んでいただけるよう学びの場となっています。自分も含めて高齢化が進む中、いつまでできるか分かりませんができるだけ続けられたらと思います。」等の言葉がありました。

実のところ、私たち自身もいつまでこの傾聴ボランティアを続けられるか？というも考えてしまいます。あと何年、何歳まで？という思考に陥ってしまいます。

私たちが子供のころ出会った60代70代の方々と比べると、皆さんはまだまだ若くお元気で傾聴ボランティアの活動をされており、活動への前向きな姿勢に励まされます。

これらの皆さんのいつまでも役に立ちたいとの言葉を聴いて、年齢で区切るのは止め、自分の状態（知力・体力・気力）で判断して少しでも長くやれる範囲の活動をするというように発想の転換が必要ではないかと思われました。

傾聴ボランティア活動の継続のために、基礎講座の運営と傾聴の普及などの基本的な取り組みは引き続き行っていかなければならないと考えていますが、

「シニア大学との連携を図っていただきたい。傾聴は難しいと感じる人が多く、傾聴が良いことは分かっているても一歩を踏み出せない人が多いので、簡単にできるというイメージを持ってもらえるような方法を一緒に考えたい。」

というご意見や、総会の中で出た、「他団体や社協、公的機関などとの関係強化をはかるべき」など連絡協議会を継続し発展させて行くためのご意見も頂きました。

講座を受講されたり、傾聴に興味を持たれた方々が、傾聴ボランティア活動に踏み出し易くするための環境づくりは大切だと思います。

秋には、これらを含め意見を述べ合う交流会を予定します。皆さんの知恵と力をお借りし、活動を進めていきたいと考えています。

ご協力よろしくお願いします。

講演会

講師 木川 充浩 氏

富士見高原医療福祉センター
特別養護老人ホーム きりとう施設長

本人の想い・私たちの想い

～施設から見た認知症ケア～



第14回総会 講演を聴いて

木川先生のお話は、介護現場の事例と経験に基づきユーモアに溢れ、聴き手の心を深くつかむ感銘深いものでした。

介護の現場ではマニュアルや教科書通りにはいかない。ご家族の言葉にハッとさせられ、多くのことを学ばされた。過酷な介護で、母に「クソばあ」と怒る息子、その言葉に介護の力をもらおうというお嫁さん・・・普通では分からない介護の現場がある。「認知症ケアはハッキリしない。」という大変さを抱えている。

認知症になったら「して欲しくない介護」「してほしい介護」は、「言葉でプライドを傷つけない」「どうせわからないと決めつけない」「正しい言葉でコントロールしようとしない」など、そして、本人が訴えられない心の内側（不安・混乱・怒り・自発性低下等）による痛み、苦しみを分かっている。

心の内側を知る事が何より大切で、ケアの入口です。

介護の現場では、矢継ぎ早に話をして、質問をしてしまい勝ちですが、「関りの基本」は、笑顔で、その方の世界へ、話すよりゆっくり聴く、目線を合わせ、やさしい口調で、おだやかに、ゆっくり、そして非言語コミュニケーションを活用・・・これらは傾聴の基本として学んだ事と重なり、自分自身を振り返る機会になりました。

木川先生の認知症介護の原点は、グループホームで共同生活のなかで生活感のある環境が大切だと知ったこと。どんな状況になっても「みんなの役に立ちたい」という気持ちがあり、それを生かせる暮らしの環境、それが生活感のある介護です。介護施設内での入居者の暮らしの様子を写真で紹介されましたが、自らの得意な分野の役割を果たそうとされている様子に心打たれました。

「生活感が無い」ということは、「生活力が無くなり」、「生きる力を失っていく」こと。どのような施設の環境であっても、少しでも生活感のある環境を目指してゆくことは大切な事と思い、努力されているとのこと。

母はダメ人ではない。障害のある私を母は守り立派に育ててくれた。今は、ダメというばかりの自分がいて、施設でもダメと言われる。そんな母を今、自分は助けることが出来ない。ダメではない～それを証明してあげることも傾聴ボランティアの大切な役割・・・私はあなたと一緒にいたいという傾聴

人生最後に聴く言葉は、愛のない冷たい言葉ではなく、暖かい優しい言葉でありたい。自らの発する言葉の大切さを噛みしめ、傾聴ボランティアの活動をしていかなばとあらためて思われました。
(ラポール 三宅 秀明)

参加者の皆さんのアンケートから (感想の一部を要約・抜粋)

講演の内容で印象に残ったこと

- ・人として付き合うこと
- ・認知症でも、心、感じる心はしっかり残っている
- ・介護は言葉「だめじゃないの」と言わない
- ・「正しい言葉」でコントロールしないでほしい 正しい言葉で傷つけていることがある
- ・頷くだけでも想いは届いている 今後も傾聴活動をしていきたい
- ・家族(夫)が「くそばあ」と言ったその言葉に、介護者(妻)は力をもらうことがある 言葉の大切さを思う
- ・「愛のない冷たい言葉が死にゆく方の聴く最後の言葉にならないように」心に深く残った
- ・わかりやすく心にしみた
- ・認知症の方の心の内側、気持ちを細かく聴けた
- ・介護施設現場での豊富な経験を聴けてと参考になった
- ・笑顔で(5メートル)手前から近づいていき、会えるのを楽しみにしていたという雰囲気を出すこと
- ・認知症の方の不安・混乱・怒りなど内側の気持ちを考えることは大事なこと 本人がいちばん辛い

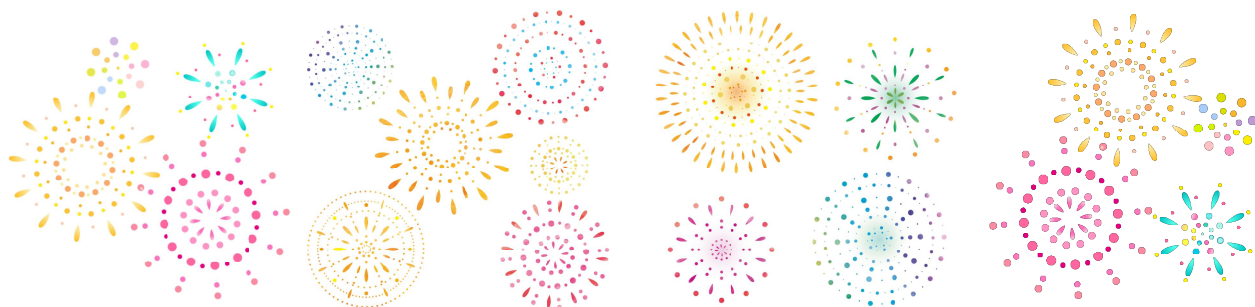
もう少し知りたいこと、深めたいこと

- ・症状の進んだ方の傾聴とは?どう受け止められているか判断できないまま傾聴続ける時のモチベーション
- ・「死にたい死にたい」という方にどう接すればいいか
- ・介護員さん、家族それぞれの思いを知りたい

今後希望する分野の講演

- ・身体・感覚に障害のある方への接し方
- ・介護員さんの心理・気持ち
- ・今回同様、実体験のある方

会員の方から「木川施設長の講演の中の詩を全文掲載してほしい」との要望を頂きました。紹介します。



想像してみてください

素敵な恋愛をしていた時代があったことを
子供たちのために 身を粉にして働いてきた時代があったことを

想像してみてください

家族のために雨の日も雪の日も…汗を流し大地を耕していた
時代があったことを

油まみれになって働いていた時代があったことを

想像してみてください

だんだん…身体が衰えていくつらさを…
少しずつ…物を忘れていく悲しさを…
ひとりひとり…自分から人が離れていく淋しさを…

想像してみてください

年若い私たちの何気ない言葉が 何気ない行動が
この方たちの心に傷をつけていることを
私たちの希望に満ちた明日は…
この方たちの絶望の明日ということ

でも 信じてください…

私たちの一言が 優しい眼差しが そっと手を握ることが
この方たちにとって ささやかな…希望の光であることを

そして…最後にもう一度 想像してみてください

私たちの関わりが…ほんの少しかもしれないけど…
この方たちの「人生の最終章」をかけがえのないものにすることを…

特別養護老人ホーム きりとう施設長
木川 充浩氏の講演より



長野県傾聴ボランティア連絡協議会

代 表 木 戸 亮

394-0001 岡谷市上 の 原 293-3
TEL 0266-23-7853