生涯現役でいきたい！

いつも元気な中嶋さん（左）

傾聴とは？

あまり耳にしない言葉かもしれませんが、傾聴とは「**話し手の方のお話を、そのまま受け止めながら聴くこと**」です。

高齢者の方の中には「自分の体が思うように動かせない」「認知症になってわからないことが増えた」など、大きな不安を抱える方がいます。

そのような不安や思いを語っていただき、その思いに寄り添って心を軽くするお手伝いをするのが「傾聴ボランティア」です。

今回は愛全園で傾聴ボランティアとしてご活躍されている中嶋安子さんをご紹介します。

中嶋さんが傾聴ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

私がまず介護を始めたのは今から33年前くらいに、母が亡くなってからですね。

当時、私は子育てをしながら主人の仕事を手伝っていたんですけど、忙しくて病気の母のお世話がなかなかできなかったんです。

母が亡くなってから「母にできなかった分を他の方に返してあげたい」という思いがあって介護のボランティアを始めました。

施設や病院でお風呂とか食事の介助、縫い物とかいろいろしました。

それで今から4年ほど前、シルバー人材センターに所属したときに「中嶋さん、傾聴ボランティアをやってみませんか？」って誘われたのがきっかけでしたね。それから年に1、2回ある傾聴の研修に参加しながらやっています。

お話するときはいつも笑顔！
手を握って仲良くおしゃべりをします。
お話を聞くだけではなく、一緒に活動することも大切にしています。

始めてみてどうでしたか？

最初はやっぱり不安が大きかったです。大きな声を出して話してもいいんかな？とか、この人とはどうやってかかわったらいいんやろ？とかいろいろ思いましたね。

利用者さんとかかわるには、職員さんとのやりとりがないと難しかったです。

〝傾聴〟ってただ話を聞くだけでなくて、一緒に〝活動〟することで心が通い合うことがあります。

「あんた来てくれてよかったわ～」とか「待ってたんやざ～」っていう言葉を聞くと安心します。

活動されている中で、楽しかったことやうれしかったことは何ですか？

やっぱり少しずつ慣れてきて喜んでくれたり、〝笑顔〟になってくれたりしたときが一番うれしいですね。

私は「役に立てたらいいな」という思いでいるんですけど、逆に利用者さんに教わることもいっぱいあります。

今では傾聴に来るのが楽しくて、いつも「ここの人に元気になってもらわなあかん！」って思って来るんですけど、帰りには逆に私が元気をもらってばかりです。（笑）

今から「傾聴ボランティアやってみようかな？」と考えている方に一言メッセージをお願いします。

やっぱり最初から不安のない人はいませんし、最初からうまくもいきません。

それでもお互いに慣れていくことで、利用者さんが姉のような、母のような、家族のような存在になっていくと、とっても楽しいと思います！

私は今80歳ですけど、自転車に乗って愛全園に来れるうちは続けていきたいと思っています。**生涯現役でいきたいですね～！**

いつもおしゃれでパワフルな中嶋さん。利用者の方だけでなく、職員も元気をいただいています。

以前、お話をしたときに「してあげる」「してもらう」の関係ではなく「お互いさま」「おかげさま」「ありがとう」とお互いを尊ぶ姿がボランティアだと思うといわれた言葉が印象深く残っています。

ボランティア委員長
布川　義之