

10期

アクティブシニアとめざす科

～そして生きがい再発見～

日時： 9月8日（木） 10時～12時

場所： 豊中市地域共生センター

学習テーマ 「寄り添い支えあうとは」～傾聴～

講師： 夕陽丘こころの相談室室長

心理カウンセラー 杉村弘美先生

○杉村さんは約25年間、心理カウンセラーに従事されており、その経験をもとにお話をお聞きできました。

① <前半>「傾聴」についての座学

- 「傾聴」とは、コミュニケーションで人間関係の基本となるもの。

その人の存在を、丸ごと受け止める姿勢で、親身になって、丁寧に耳を傾けること。その姿が、相手に伝わること。

コミュニケーションの7～8割は、態度・表情・声の質で伝わる。

- 「聞く」と「聴く」

自然に耳に入ってくる「聞く」に対して、「聴く」は、十四心を持つと書く。即ち、五感を使ってきくこと。沈黙への対応→聴くは待つことでもある。傾聴の注意点として、安易に勇気づけ、元気づけはしないで、自分の考えや経験は横に置いて聴く。



② <後半>ロールプレイ、体・心・口を動かし体験

- 言葉を使わないコミュニケーション
- 表情・態度から感じるコミュニケーション
- 写真回想法ロールプレイ・・・昭和20年代の写真を見たあと3人一組で、幼い頃の思い出を話すー**子供の頃の話で元気になりました**

③ 最後に全員で「故郷」を合唱

午後は、「ふれあい祭」に向けての準備

班ごとのテーマ（下記）や準備の流れ、役割分担を決めた後、班ごとに分かれ、「学習内容の発表」や「ポスター展示」について話し合った。

1班：福祉、ボランティアの観点より「社会福祉協議会ってどんなところ？」とのテーマでの自主学習

2班のテーマ：会場近くに走る能勢街道周辺の史跡探訪を元にした学習