

あなたの心に寄り添う 仙台傾聴の会

企画・発行
NPO法人仙台傾聴の会

代表 森山 英子

携帯 090-6253-5640



傾聴だより

各支部で傾聴カフェを再開



名取市高柳集会所での傾聴カフェは6ヵ月ぶりのお茶会でした。コロナウイルスに細心の注意をはらい、手の消毒、マスク着用、以前ならコーヒーを沸かして好評でしたが、今はペットボトルのお茶1本と味気ないものでした。名取市大手町の中田物産の赤井沢社長から手作りのつい立を3基ご寄贈いただき、早速使わせていただきました。

お茶会には7名の方が笑顔で参加していただき、「待っていたのよ」、「自粛で誰とも話ができなかったの」などマスクをしても和やかな会話で、楽しんでいただきました。

名取支部 嶋脇ウタ

初めての岩沼地域会議は9月24日、玉浦コミュニティーセンターで開催しました。検温、手の消毒、アクリル板、マスク着用等感染予防をしました。

地域史(岩沼市玉浦地区)に詳しい館長より話題提供をしてもらい、地域の歴史・人・物・遺跡を学ぶ事により、地域の良さを知り、自分たちの地域を守り続ける為に皆で集い、よりよい地域づくりに繋げていきたい、人的地域資源の活用場としてカフェに盛り込みたい。その目標を地域の皆さんと話し合いました。今後の高齢化にも皆で集い、支え合う事の必要性を感じた。などの意見が聞かれました。



高柳集会所お茶会



岩沼地域会議

荒井東復興住宅の活動は、皆さんのご希望により7月から開催しました。机を並べたり、エアコンを入れていただき「一人暮らしの方々が出てこないのが心配だから電話で誘うね」など皆さんのご協力の厚さとやさしさを感じます。傾聴の会を楽しみに待っていてくださるのが嬉しくなります。「CDをかけていいかしら？」

「歌うのが駄目なら皆で踊りましょう」といつの間にか一つの輪になり、七夕音頭を踊り始めています。

皆さんの笑顔を見て私たちもここで楽しさと元気をいただいています。

「来年は盆踊りができますように」と心から願いました。

中支部 武田智子

公開講座



「ストレスに負けない心を作る方法」

8月2日 於:仙台シルバーセンター

泉ころのクリニック院長 高橋 玄氏

世界的に起きている新型コロナウイルスに対して、誰もが先の見えない不安を抱えています。常に情報にさらされ自粛生活でのコロナ疲れは、メンタル不調が増加していると言わざるを得ません。

高橋先生は、10頁に渡る資料を詳細に説明され、受講生はみなうなずきながら、熱心に聞いていました。

「引きこもりへのアプローチII」

9月26日 於:仙台シルバーセンター

東北大学大学院教育学研究科 教授 若島孔文氏

引きこもりと不登校は昨今、よく耳にします。一件、一件、異なる状況であれば、それに対する事例ごとの解決法が必要となってきます。今回も4つの事例をあげて、その内容と向き合い方を解説されました。

基本ルールとして

- 問題をなるべく早期に解決する。
- 個人でも家族でも組織でもかまわない。

「今」「ここ」に生きる

「家族が生きただけで幸せだなあ」「一諸に作ったご飯がおいしかったなあ」と「今」に満足を感じる。その満足感がエネルギーとなって、心が良い気分でいられるので、顔は微笑み、体が喜んで「今」「ここ」で出来ることに集中できる。(資料から抜粋の一部)

受講生Aさん:「コロナ禍であっても、自分自身楽しく生きることが大切だと痛感しました。人との関わりも大切だと思う」



- 解決の方法は問題の中に「小さな変化」を導入することである。
- 「小さな変化」を導入する筋道があり、それを万能鍵と呼ぶ。
- 万能鍵に従って手段を勘案する。
- 手段は無数にある。その中から「小さく、簡単で、面白いもの」を選択する。

(若島教授の資料より)

会員研修開催 講師: 鹿股英生先生

8月と9月の2回にわたり、当会理事の鹿股英生氏を講師に迎え、会員研修を実施しました。

第1回 8月23日 仙台市シルバーセンター
会員50名を対象に「感情に向き合う」をテーマに行われました。

「感情と理性」、「感情のコントロール、悲しみや怒りや不安との向き合い方」等。とくに「怒りと憎しみの違い」は両者の共通する部分と違う部分を日常生活基準、感情に残る長さ、激しさの強弱を分類し整理しました。抱えた感情が残る時間の長さや自分が抱いた感情の深さ、それは「怒り」から「憎しみ」への変化です。改めて「怒りの感情」への対処を学ぶことの大切さを学びました。



第2回 9月11日 仙台福祉プラザ
「傾聴ボランティア活動記録から」の学習事例を選び、グループ毎に分かれて話し合いをしました。

テーマは多くのグループが取り上げた「施設から家に帰りたい90歳、女性」への関り方の事例を参考に、傾聴の原点である相手の気持ちに寄り添うことについて、日頃の活動を振り返りました。

文: 南支部 児玉淑克

地域福祉活動に助成

みやぎ生協 10団体に計300万円

2020年度上期
みやぎ生協 地域福祉活動助成金贈呈式
9月12日(土) みやぎ生活協同組合



冬木理事長 (左) から目録を受け取る
福祉団体の代表

みやぎ生協は12日、県内の地域福祉活動を支援する「みやぎ生協福祉活動助成金」の2020年度上期の交付先10団体に対し、10万～50万円の計約300万円を贈った。

高齢者や障害者、子どものための非営利活動が対象。仙台市泉区のみやぎ生協文化会館ウイズであった同日の贈呈式で、冬木勝仁理事長が各団体の代表に目録を交付した。

助成金は1992年に始まった。毎年、余剰金1000万円を2回に分けて交付する。

今回の助成先は次の通り。

La Boite a jo
nets (ラ ボワットア
ジュウエ)、キミノトナリ (仙
台市青葉区)

白区、仙台先進学習サポート、
骨髄バンク・つなぐ (宮城野
区)、石巻キャリア教育推進ネ
ット (石巻市)、仙台傾聴の会、
和ころコミュニケーションズ
(名取市)、山元子どもミユ
ーシカルプロジェクト (山元
町)、宮城めぐみ韓国文化交流
クラブ (柴田町)

写真は目録を受け取る
傾聴の会、村上瑞穂事務局長

みやぎチャレンジ12月から

みやぎチャレンジプロジェクトは宮城県赤い羽根共同募金会と一緒に活動資金を調達し社会課題解決のための支援活動を行うものです。

昨今の少子高齢化、格差社会の急速な進展により多様な生活課題を抱えた市民の生活不安は拡大しつつあります。

傾聴活動を継続していくために、皆様のご寄付をよろしくお願ひします。



聴き書き「こころの復興Ⅳ」 来春発行予定

震災から10年経過の被災者の心の変化等、継続して関わりを持った傾聴ボランティア活動の視点も含めて「震災から10年」あなたの心に寄り添うを発行いたします。

コロナ禍で、世の中が一変している情勢のなか、今後の防災の観点からも震災に立ち向かった市民、被災者の10年の記録を残す必要があるのではないかと考え「聴き書き」の形でも進めています。



2016年発行の「心の復興 傾聴ボランティアの視点」です。
(A4版 90頁)

仙台傾聴の会ではコロナ禍での活動について、現在高齢者施設等、訪問は制限されていますが、傾聴カフェ、公開講座、会員研修など再開しました。会場内の消毒や各人の検温、手の消毒、フェースシールドやマスクの着用、密にならない工夫など、細心の注意をはらい取り組んでいます。新型コロナが終息し、皆さんが笑顔で傾聴出来る日を会員たちは願って活動を続けていきます。

令和2年 傾聴の会 活動案内

※ 新型コロナの状況により、急きょ中止の場合もあります。事前にお確かめください。

傾聴サロン（対面での個別相談）

要予約 ☎090-6253-5640

仙台市福祉プラザ

第1 土曜日 10:00~15:00

岩沼市総合福祉センター

第3 水曜日 10:00~15:00

名取市市民活動支援センター

第3 日曜日 10:00~15:00

塩釜市一番館、または旧公民館

第4 日曜日 10:00~15:00

傾聴茶話会（予約不要）

仙台市市民活動サポートセンター4F

11月 第2土曜日

14日 13:30~15:00

12月 第2土曜日

12日 13:30~15:00

※ 福島県二本松市カフェ

南相馬市カフェ

福島県内の二つのカフェは不定期に開催しています。

傾聴カフェ（予約不要）

あすと長町市営住宅1F集会所

第1 水曜日 13:30~15:00

あすと長町第2復興住宅1F集会所

第3 月曜日 13:30~15:00

あすと長町第3復興住宅1F集会所

第3 土曜日 13:30~15:00

田子西第二復興住宅1F集会所

第4 金曜日 13:30~15:00

名取市 増田公民館（名取駅東口）

第2 木曜日 10:30~11:30

名取市 美田園北集会所

第2 水曜日 10:00~11:30

名取市 高柳集会所

（11月より来年3月まで休みます）

名取市 高柳東団地復興住宅（談話室）

（10月より来年3月まで休みます）

岩沼市たけくま集会所

第2 火曜日 10:00~11:30

玉浦コミュニティセンター

第4 水曜日 10:00~11:30

巨理町上浜集会所 第1 金 10:00~11:30

会員募集

仙台傾聴の会のさまざまな事業や活動は、会員の方々の「誰かの役に立ちたい」という情熱と労力によって成り立っています。仙台傾聴の会の趣旨に賛同し、活動とともにできる方、または、応援して下さる方を募集しております。

- 正会員（傾聴ボランティアとして活動して頂け方）
会費： 3,000円/年（ボランティア保険を含む）
- 賛助会員（資金面で援助して下さる方）
会費： 3,000円~/年 個人一口
5,000円~/年 団体一口

NPO法人仙台傾聴の会までお問い合わせください。

編集後記

バスなど乗り物の中でマスクをしていないとなぜか目立ってしまいます。今はマスク不足も解消し、工夫を凝らしたものや手作りなども見かけます。日本人の柔軟さがよくわかりますね。これからは冬仕様も出回ることでしょう。マスク不要の日がきたら「あの頃は毎日、息苦しかったよね」などと思い出話をするのでしょうか。

編集委員： 篠原（北） 児玉（南）
武田（中） 千葉（岩） 嶋脇（名）

電話での傾聴も受け付けています



火、木、土は
080-3199-4481

月、水、金は
070-2025-8200
(10:00~17:00まで)

NPO法人仙台傾聴の会 代表理事 森山 英子

〒981-1232

名取市大手町五丁目6-1 名取市市民活動支援センター内



☎090-6253-5640/Fax022-343-9705

Eメール moriyama-e@r.tulip.sannet.ne.jp

ホームページ [http:// sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/](http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/)