

あなたの心に寄り添う 仙台傾聴の会



傾聴だより

企画・発行

認定NPO法人仙台傾聴の会

代表理事 森山 英子

携帯 090-6253-5640

街中カフェで傾聴を楽しむ



歌声カフェ&傾聴 於: 仙台市福祉プラザ 10月12日(土)

やっと秋めいてきたこの頃、楽しみにしていた歌声カフェの日です。室内に入るとテーブルに飾られた秋の野の草花が可憐に活けられていました。ピアノの演奏が流れ、かすかにコーヒーの香りがします。歌詞が書かれたファイルを手に取り、「赤とんぼ」「紅葉」など秋の歌から始まり、童謡など続けて歌いました。伴奏は会員によるピアノとハーモニカでは懐メロの演奏も何曲もあり、途中で息切れして中休みをしたのがご愛嬌でした。

以前に開催した街中カフェに参加した方が何人か来訪しており「今日も楽しみにしてきました」とご挨拶されました。

後半では紙芝居2題を楽しみましたが、傾聴の時間が少なく歌を歌う事に重点が置かれたカフェになりました。

歌声カフェは大盛況のうちに、賑やかに終了しました。企画、準備等に活動された南支部の会員の皆さんお疲れ様でした。

(来訪者20名・会員スタッフ15名)



同席の人たちと和やかに



コーヒーマイスターは南支部会員です

フラワーアレンジメント&傾聴 於: 仙台市福祉プラザ
9月8日(日) 13:00~15:00 講師: 嶋脇ウタ (名取支部)

女性の方たちは特にお花が好きです。生花でも造花でも。ご自分で庭作りをしている方もおられるでしょう。そんな方々が、ワイワイ、ガヤガヤと見本のブーケを見ながら一生懸命取り組んでいました。会員スタッフも皆さんのお手伝いに大忙しでした。

1時間ほどで完成し、お茶の時間は傾聴タイムです。とても賑やかで、こんな話の弾んだ傾聴はなかなかありません。ご自分の作成したブーケを大切に抱え、皆さん笑顔でお帰りになりました。(参加者 24名)



皆さんお花が大好きです



傾聴ボランティア養成講座 I 名取市 於：名取市増田公民館

- 1日目 7月14日(日)「傾聴の基本」「共感と受容」
2日目 7月28日(日)「傾聴のスキル」「ロールプレイング」
3日目 8月4日(日) 「認知症」「コミュニケーションエクササイズ」

仙台放送テレビ～ともに～「被災者支援の傾聴」として7/26 18:30 放映

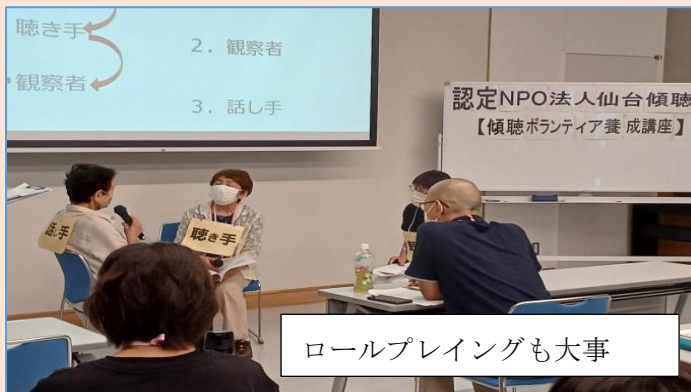
(3日間コース 各10:00~15:00)

猛暑の続く中、第40期傾聴ボランティア養成講座が実施され、20~80代と幅広い年齢層の方が、自己啓発、職場でのスキルアップ等、受講動機は様々ですが、座学や実技のロールプレイングに、皆さま、熱心に取り組んでいました。

初日に仙台放送テレビの取材が入り、後日放映されたことで、受講生の方から、家族と一緒に観ることができ「こういう事を勉強していたのね、良く分かったわ」と言われ、嬉しかったと話されたことに、担当した私達も励みになりました。本講座では新しく10名の方が入会しました。

(内 賛助会員3名)。今後の活動に大いに活躍して下さる事を期待しています。

報告：研修部 橋爪千穂 (名取支部)



第1回会員研修「より良く聴くためのセルフケアについて」

R6年10月4日(金) 10:00~12:00 於：仙台市福祉プラザ
講師：北條 久也 氏



「今回はストレスや苦手を克服しよう」を主に学びました。ストレスの対処法は(コーピングと言います)主に①問題焦点型—ストレスそのものを変化させて解決しようとする。②情動焦点型—感情をコントロールする。③ストレス解消型—ストレスを身体の外に追い出すという気晴らしをする(音楽を聞く、旅行、美味しいものを食べる)。

解決法の一つに「自律訓練法」という、自分に自己暗示をかけて体の筋肉の緊張をほどいていくというのがあります。北條先生の穏やかな声掛けで受講者の皆さんが「自己暗示」のように目をつぶり、リラックスをする15分ほどの時間がありました。

またグループごとのディスカッション「傾聴活動の際自分の苦手な場面を考える」では、どなたにも思い当たる「会話が続かない」「沈黙の時間」などがあがりました。対応方法として、どう話そうかと考えている沈黙の場合もあるので、焦らず少し待って、相手の様子を伺い話しかける。など今後の傾聴に大変参考になる時間でした。

(参加者24名)

報告：嶋脇ウタ (名取支部)



北條先生の講座 会員からの人気絶大

みやぎNPOまつり 2024

～みんなで作る、みんなで楽しむ、NPO団体協働バザー～

9月28日(土)・9月29日(日) 於：秋保・里センター



この度、初めて「みやぎNPOまつり2024」に出店し、当会の紹介やイベントのチラシを配布しました。また、革ブローチやカードケースの販売、ワークショップも開催し、40名の来場者の皆様とお話する機会もあり、非常に温かい交流の場となりました。

みやぎNPOまつり2024には、2日間で850名を超える来場者があり、11団体が参加しました。「楽しんで関われる場所を作りたい」という共通の思いを胸に、2日間で多くの笑顔が生まれました。「みやぎの女性つながりサポート型支援事業」の一環として若い女性に「生理用品」の配布も行いました。若い女性の来場者も多く、大変喜ばれました。

革ブローチ、革カードケースの売上金は、全額を次回のみやぎチャレンジに寄付します。今回の出店にあたり岩沼支部、板橋さんからの材料提供はじめ、スタッフの皆様には大変お世話になり心より感謝申し上げます。

報告：理事 笹森志穂 (中支部)



当会の手作り革ブローチなど販売



目印の旗 パンフレットと書籍

街中カフェ紹介 於：仙台市福祉プラザ

〈写経〉 8月18日(日)

講師：中支部 支倉桂子

写経は「般若心経 約300字」を墨で書き写す、有り難い精神修行の一つです。

参加者の皆さん、慣れないながらも真剣に取り組んでいました。書き終わり、残りの1時間はお茶を飲みながらの会話で、奥の深い写経の感想を話し合いました。(参加者22名)



真剣に書き写しました

〈男性のためのカフェ〉 10月5日(土)

第2弾 災害を知って備えましょう

防災士の会員による、地震の発生原理、防災の話、新聞紙でスリッパの作り方の講習。災害は人を瞬時に文明から原始に陥れます。対策を実践することは平時にこそ必要です。

その後皆で懇談をし、楽しく又有意義な時間を過ごしました。(参加者10名)



男性同士で楽しく、有意義に



傾聴サロン 個別対面相談・カウンセラー対応

要予約 ☎090-6253-5640

仙台市福祉プラザ内

第1 土曜日 10:00~15:00

岩沼市総合福祉センターあいプラザ内

第3 水曜日 10:00~15:00

名取市市民活動支援センター内

第3 日曜日 10:00~15:00

塩釜市杉村美術館、旧公民館

第4 日曜日 10:00~15:00

気仙沼市中央公民館

第4 土曜日 9:30~14:00

(各会場、日時の変更もあります。要問合せ)

傾聴茶話会 (予約不要)

- ・仙台市 あすと長町第1市営住宅1F集会所
第2 土曜日 13:30~14:30 (変更もあり)
- ・名取市 増田公民館4F (名取駅東口)
第2 木曜日 10:30~11:30

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
仙台市青葉区^{おたまやした}霊屋下第2市営住宅集会所
第1 土曜日 13:30~14:30
仙台市若林区荒井東市営住宅1F集会所
第4 水曜日 13:00~14:30
名取市 美田園北集会所
第2 水曜日 10:00~11:30
名取市 高柳東団地復興住宅 (談話室)
第4 月曜日 10:00~11:30
岩沼市西コミュニティセンター
第2 金曜日 10:00~11:30
玉浦コミュニティーセンター
第4 水曜日 10:00~11:30
巨理町上浜集会所
第1 金曜日 10:00~11:30
※ 南相馬市カフェ上町団地カフェ
福島県内のカフェは不定期に開催しています。

■メール相談：ホームページから

<http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/>



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、応援してくださる方を募集しております。認定NPO法人なので、賛助会費、寄付は税金の控除が受けられます。

●正会員

会費： 3,000円/年 (ボランティア保険を含む)

●賛助会員

会費： 3,000円~/年 個人一〇
5,000円~/年 団体一〇

認定NPO法人仙台傾聴の会まで
お問合せください。

編集後記

施設の傾聴に数回ですが行きました。人はいかに話を聞いてもらいたがっているか、という事を痛感しています。

9月末には秋保地区のNPO祭りに、妻と出掛けてきました。当会を始め、様々な団体が出品し大盛況でした。

猛暑も過ぎ、空の高い爽やかな日でした。

文：南支部 (岩崎)

編集部員： 岩崎 (南)、中山 (北)
齋藤 (中) 佐藤 (岩沼)、嶋脇 (名取)

電話での傾聴も受け付けています



火、木、土は(10:00~17:00)

080-3199-4481

月、水、金は(10:00~17:00)

070-2025-8947

認定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/)