

げんき

八王子センター元気
 (八王子市高齢者活動コーディネートセンター)
 代表：狩野 雄一郎
 〒192-0062 東京都八王子市大横町 11-35
 電話/ファックス：042-627-9179
<http://homepage3.nifty.com/centergenki>

「八王子センター元気」 設立 10 周年を迎えて

平成 14 年 8 月 1 日に 17 名で設立した「八王子センター元気」は、今年 8 月 1 日 10 周年を迎えました。コーディネーター登録者 107 名、登録講師 496 名、コーディネーターの活動件数は毎月約 500 件、活動分野は高齢者施設、学校支援、老人会、ふれあいサロン、包括支援センターの個人ふれあい活動等々多岐にわたります。「生涯現役・生涯元気」をモットーの会費不要任意団体です。

八王子市主催の「シニア元気塾実践講座」でコーディネーターの養成をしております。

「生涯元気・生涯現役」をボランティアで具現しませんか。

平成 24 年度上半期「事業計画」に基づく実績報告

1. 第 9 回傾聴ボランティア養成講座(全 5 回) 終了

- ①実施日 平成 24 年 6 月 12・19・26 7 月 3・11 日 内、6 月 26 日、7 月 3 日は実習日
- ②会場 クリエイトホール 第 2 学習室 実習施設 21 施設
- ③応募状況等 応募申込：63 名 受講者：55 名 修了者：52 名 講師登録者：50 名
活動者：47 名 (9 月 1 日現在、ほとんど実習施設で活動中)

2. 第 2 回技能ボランティア養成講座(全 10 回) 応募終了 実施中

- ①実施日 平成 24 年 6 月 20 日開設～平成 25 年 3 月まで月 1 回実施
 - ②会場 大横福社会館 3F 「八王子センター元気」内 交流サロン
 - ③講座

講座名	受講者	備考
①折り紙	12 名	—
②ちぎり絵	13 名	—
③絵手紙	10 名	—
④指編み	8 名	—
- ・受講料：200 円／回
 ・材料費：実費
 ・受講日：火・木曜日開港
 ・受講者計：43 名

3. シニア元気塾基礎講座(健康福祉部高齢者支援課)の支援 実施中

開講期間：9 月 27 日(木)～11 月 12 日(月) 全 8 回 延べ 30 名で講座支援
 受講者 抽選で 55 名を予定 応募者：69 名

目 次

「八王子センター元気」 設立 10 周年を迎えて	1 頁
平成 24 年度上半期「事業計画」に基づく実績報告	1 頁
「第 9 回傾聴ボランティア養成講座」修了者の体験談	2～3 頁
「平成 23 年度ボランティア養成講座」修了者のひとり立ちの記	3 頁
「私の幸福論」 マイナス思考の小さな幸せ	4 頁
「八王子センター元気」活動状況 編集後記	4 頁



「第9回傾聴ボランティア養成講座」修了者の体験談

「ひとり立ちして感じたこと」 藤田 充子

この7月から始めて、今まで4回の傾聴ボランティアをさせて頂きました。まだまだ分からないことだらけです。始める前は、すごく緊張して何をお話したらよいのか、困ってしまうだろうな…と予測しておりました。でも、自分でも不思議なほど、心穏やかに、落ち着いてお話し合いが出来たのです。なぜだろうと考えてみました。

それはきっと、自分自身が入所していらっしゃる方々と同じ世代であり、ほんのちょっと先にいらっしゃる方々なので、その方の優しさと謙虚さに触れて、親しみと何とも言えない愛おしさを感じられたからなのだと思います。また、お話した一人一人から何か大切なものを頂いたような気がしました。今は、感謝しつつ夢中でやっているというところです。

ボランティアが終わって、何か心に残ることがあります。それをその場に下ろして置いて帰れたらいいな…と思います。また、他の先輩ボランティアの方々のお話を聞かせて頂けたら有難いし、大きな学びになると思います。時間が無くてなかなか難しいかもしれませんが、ふりかえりの時間が少しでも、持てると良いな…と感じています。

「私の“ゆめおり”」 浅沼 弘子

昨年『ゆめおりすたんぷ帳』を手にししましたが、はじめの一步が踏み出せず、今年八王子センター元気の「第9回傾聴ボランティア養成講座」を受講しました。先輩の指導のもと、実習を受けさせていただき、私の“ゆめおり”がようやく始動しはじめました。

「こんにちは、彼岸花がとてもきれいに咲いていましたよ」などと、何気ない話から入り、少しずつ自分の会話が楽しめるようになって来ました。

「頑張らず、ごく自然に、を“モットー”に」歩みます。

「傾聴ボランティア」に参加して 畠中 健郎

今年5月に97歳で他界した義母の介護支援がきっかけではじめた「傾聴ボランティア」。
八王子センター元気の「第9回傾聴ボランティア養成講座」を受講して実習でお世話になった
「高齢者在宅サービスセンター長房」に毎週火曜日の午後2時間、利用者様のお話を聴かせていただいています。

‘聞く’と‘聴く’の違いに関し、広辞苑では、広く一般には「聞く」を使い、注意深く耳を傾ける場合に「聴く」を使うとあります。聞く(hear)は耳で音や声を感じ取ることを意味し、聴く(listen)は耳を傾け、注意して聞き取るのだそうです。サービスセンターの利用者様もいろいろで、性別、年齢、地域性、趣味、好み、健康状態などお一人お一人違うので2～3ヶ月の経験では「お聴かせいただく」領域には程遠い状況です。それでも週1回何えば笑顔で迎えて下さり、自分の思いを楽しげに聴かせて下さる利用者様もおられます。他方どのようにしてお話をお聴きすべきか、戸惑う場面もあり、「傾聴」の難しさを実感しています。

3000万人を超える65歳以上のシルバー人口、平均寿命90歳も夢ではない日本の社会にあって、若手シルバー層が先輩のご高齢の方々を支援させていただき、このための仕組みづくりが如何に重要かを感じるこのごろです。

3年前定年退職し、趣味や家事などでのんびりと過ごしていましたが、‘あつ’という間に2年が過ぎてしまいました。そんな時、市の広報に「傾聴ボランティア養成講座」の記事を見て、「私にも何かできることがあるのでは」と思い、すぐに応募しました。

基礎講座、現場実習を終わり、最終日に修了証を頂いた時は、とてもうれしかったです。

ホロス由木で傾聴をした時、先輩の方と一緒に利用者様の話を聴いたり、先輩の優しい言葉がけを聞いていましたが、自分ではなかなか声かけができず、1時間がすぐ経ってしまいました。

最近、ハーモニカ演奏の方と皆さんで童謡を歌ったとき、日頃あまり話をされない方も明るく楽しそうな様子が見られ、自分まで明るくなりました。回を重ねて、大勢の方々とお話ができるように傾聴ボランティアを続けて行きたいと思っています。

「平成23年度ボランティア養成講座」ひとり立ちの記

「折り紙・ボランティア養成講座」を巣立って 鈴木 三枝

早いもので、「第1回折り紙・ボランティア養成講座」を修了して半年が過ぎました。

今は、施設で折り紙のボランティアをやらせて頂いています。最初は、先生と一緒にしたので安心していましたが、現在、仲間の方と二人で、この次は何を折ろうか？季節感のあるもので簡単で楽しめるものにしたいね、等々考えながらやっています。

私達にとっては普通のことも、施設の利用者さんは、一人ひとり身体の状態が違うわけですから、目の届かない多人数の所では、ハサミをなるべく使わない作品を、少人数の所では手も目も届くので大丈夫など、私達なりに大分わかって来たように思います。

施設利用者の皆様が折り紙の出来上がりを喜んで下さる顔を見るのが一番嬉しい時です。反対に良い作品と思ったものが、小さくて作るのが難しいと苦情が出ると、次の作品選定には非常に参考になりました。

最後に、折り紙を通して良い仲間と先輩講師に出会えたことに感謝しております。

「健康音楽の講師になって」 野田 たかね

私は昨年約10ヶ月間「健康音楽講座」を他の受講者の方々と共に、月に1、2回サービスセンターなどの施設で伊藤涼子先生の指導による実習をさせて頂きました。

3月に講座が終了してからもまだ勉強を続けようと思っていたところ、先生から老人ホームでの講師のお話を頂きました。自分に出来るかどうか不安でしたが、一緒に勉強していた清水さんと二人でということでしたので、8月からやらせて頂くことになりました。

清水さんと内容について何度も連絡を取りながら計画を立て、先生にもアドバイスを頂きました。当日は30人以上参加して下さった中での初健康音楽……あまりの緊張に、挨拶し、数曲歌った後、体操の一部を抜かしてしまいました。終わった後に知っている歌が多くて楽しかったと、お声があり、また次回の歌のリクエストやホームで働いている方からも感想を頂きました。まだ不慣れな私たちにとって、これが大変励みとなりました。

これからは、季節の歌を取り入れながら参加して下さる方が楽しい時間を過ごし、少しでも流が深められるように努力していきたいと思っています。

「私の幸福論」投稿

「マイナス思考の小さな幸せ」

小野 泉

吾輩の幸せはマイナス思考で小さな幸せを感じることです。

幸せの感じ方には、同じような事でも人により色々と変わります。小さな幸せから大きな幸せ、それはその人の幸せ尺度の差により生まれます。だから、吾輩はマイナス思考で小さな幸せを感じるようにしています。

元気で楽しく健康で毎日の生活が出来る幸せ、そんな平凡さが一番幸せで有ると感じています。

その平凡さの幸せに浸る事も出来ない人もたくさんいると思います。ただ生きているだけでも幸せを感じる人もいっぱいいると思います。生きている幸せにも人によりいろいろ有ります。

「今まで生きてきた中で、一番幸せ」と言ったのは、1992年、バルセロナオリンピックの競泳女子200m平泳ぎで、岩崎恭子さんが競泳では史上最年少の14歳と6日で金メダルを獲得した時の言葉が印象的でした。これは金メダルが最高の幸せと彼女が考えていたからだと思います。

だがその裏には破れて幸せと思わない選手が生まれている事も、また、敗れてもベストをつくした達成感の幸せもまたそこにあります。その彼女が結婚した時、またお子さんが誕生した時「今まで生きてきた中で、一番幸せ」と思ったことでしょう。

だからその人の幸せ感、そのつどその境地に遭遇した時どんな幸せ尺度で幸せをとらえるかで幸せ感が生まれてくると思います。日常で当たり前と思っていることが、実は、とっても幸せなんですね。上を見てそれを達成して幸せ感を感じている人もまだ多くいるのも事実と思っています。

サラリーマン時代は上ばかり見ていたような気がしますが、今、吾輩はたくさんの小さな幸せに包まれた生活で幸せを感じるようにしています。

生きている幸せ、毎日の一期一会の幸せ、笑顔で喜ばれる幸せ、健康で元気な幸せ・・・欲をけば切りなしマイナス思考で小さな幸せを感じています。

「八王子センター元気」活動状況

[8月度]

利用者(施設)新規契約件数：21件 平成14年8月1日より累計件数：903件

個人活動報告件数：50件 当月活動件数：462件 当月活動施設数：83件

「定例会」月日・会場・時刻(10:00～12:00)

11月21日 北野市民センター・講師試演予定

12月19日 子安市民センター

平成25年1月16日 子安市民センター

2月20日 富士森体育館

編集後記

今回は、「八王子センター元気」で実施している「特技ボランティア」「傾聴ボランティア」養成講座の修了者に活動の様子と投稿して頂きました。明るいボランティア活動の姿が見えるようで心を温かくしてくれました。また昨年寄稿頂いた「幸福論」を掲載しました。有難う御座いました。

今後とも、ボランティアで活躍する現場の声を掲載して参ります。

ボランティアの体験談など自主的な投稿をお待ちしております。(編集委員まで)

編集委員： 北原 勲、鈴木郁子、恒元房枝、松尾禎夫、山口幸男、若原 彰

