2015.2.14　講演　**人の心に心を傾けて聴くと言うこと**　　加藤允啓さん

アンケート結果

①加藤さんの話を聞いての感想

・ご自身の病気や経験の積み重ねが、穏やかな話し方や姿に現れていると思いました。

これから年をとるにつれて、健康に気をつけて過ごしていただけたらいいなあと思いました。お元気でお過ごしください。

・耳が遠く少し聞きにくかった（聞き上手になれなかった。）内容には十分満足しました。

・「自分が地域で育ててもらったから、恩返しでボランティアをやっている」の言葉にすごいと思いました。人の話を聴くことの大切さを学びました。どうしても自分の思いを言ってしまうから。

・聴く、心で聴くことの大切さが良くわかりました。今まで自分は聞くより自分を主張する方が先に立つ性格だったことを反省しています。只菅打座、ひたすら聴く姿勢を持ちたいと思いました。

・人の話を徹底的に聴くと言うことのむずかしさは、加藤さんのお話をうかがう前にも、自身もサポート塾で研修を受けた時にそのむずかしさを痛感しました。私たちはすぐ自分の意見を言ってしまうので、いつも反省しています。最近自身が、我が子の話を聞く時、なるべく自分の意見を言わずにただ聴くことに気を使っています。

・傾聴の意味が少しわかりました。ありがとうございました。

・人の話を聴くと言うことはとても大変なことだと感じました。自分の心に余裕がないとできないです。でも今日の話を聞いて勉強しなくてはと思いました。

・「聴く」ということ、難しいが誰でもできることかも。自分を知ることが必要かもと思いました。

以前から加藤さんを存じ上げていますが、いつまでもお元気でご活躍されますことを祈ります。ありがとうございます。

・5年前主人をがんで亡くし、昨年暮れ母101歳を亡くした。何を聴いてやったかと思いおこした。

加藤さんが話下手と言われましたが、心から向き合ってお役をしているのが、むしろ、じーんと語りの中に生きています。今のご自分の姿が生きがいとおっしゃった。感動です。

・死が近い人の枕もとで、

「天国はきっとありますよ。」だの、「亡くなったお父さんに会えるね」

等と言うのはとっても薄っぺらで、だめな聴き役の見本みたいだと、加藤さんのお話を聴いて思いました。

・話を聴くことの意義、大切さ、難しさが少し理解できた。心をこめて聴き、オウム返しで対応する。

・加藤さんの活動が長く、長く続いているのは、何も答えは出さないけれど、只聴くと言う姿勢に、話す人が安心感を持てるせいなのでしょうね。素晴らしいことですね。

・聴くことの大切さを改めて反省させられました。ご自身の経験から生み出された数々の内容は、大変よくわかりました。ありがとうございました。

・昔、子育てをしているときに、しっかり子どもの気持ちをくみ取ってやっていなかった。親の思いだけで、あーしなさい、こ―しなさいと押しつけていた。猛反省。これからは聴くことを励行したい。

後半質問に答えてくれたのが非常に参考になった。ありがとうございました。

・「ボランティアは奉仕です」は心に染みた。人の話を聴くと言うことは、自分自身を鍛えることと思います。

・経験を話されることが、聞いている側としては、参考になりました。聴くことは忍耐なので、難しいですね。

・豊かな経験の中で話されていてとてもよくわかりました。

人の話に心を傾けて聴くと言うのは、まず自分自身がいろいろなところに出かけていろいろな人の話を聞くと言うことが大切なことだと感じました。

・聞くだけで訴えた方の悩みは軽くなっていると思います。加藤さんの活動に頭が下がりました。

・お疲れ様です。ありがとうございます。

・大変なキャリアの方のお話を聞いて、大変参考になりましたので、大変なことですが人の話を聴くことを心がけたいと思います。

・改めて、聴くことのむずかしさを感じました。

・人の話を聴くと言うことは、本当にすごいエネルギーがいることだと思います。私は人に聴いてもらうだけで、人の話は聴かないでいましたが、今度は人の話を聴くことにしてみようと思った。自分の子ども、孫も一緒だと思うので、まず家族から始めよう。

・とても深いお話で、感動しました。20年前父がホスピスで亡くなりましたが、もっと聴いてあげたらよかったと心から思いました。他人の話を聴いている加藤さんはすごく心の広い方と思い、なかなかできないことです。体に気をつけていつまでも元気でいてほしい。

・朴訥とした話し方で、気持ちが少しずつ伝わったように感じた。ボランティアの考え方で自分の中の１％でいいので、力になれたら良いんだよと言うのがとてもうれしかった。私も、自分がある程度健康で、幸せでないとできないと思っている。

・聴き上手になると言うことは、なかなか難しいと思いますし、話をするのが好きでない自分でもありますが、聴き上手になりたいとはずっと考えていることなので、今日のお話を参考にしていきたいです。

・難しい問題に真摯に応えている姿勢に感動しました。皆それぞれ悩みを抱えていることが分かりました。自分も明るく楽しく生きていこうと思います。

・ひたすら聴くに徹することがいかに難しいことか思い知らされました。また自分の息子が何も言ってくれないもどかしさ、姉に対して、いかに自分勝手の思いが優先していたのか反省することばかりで、大変勉強になりました。自分の意見を言わない、聴きに徹することを、これからは自分の思いは言わずに相手から話してもらうよう心がけたいと思います。

・聴く（listen ）は努力と忍耐が必要であり、聴けばアドバイスしたくなる衝動をいかに抑えるかがポイントであると理解できました。

・主人の母、自分の母も昨年亡くなりましたが、いつも聞き役になっていましたので、とても良い関係が保てました。これからも良い聞き役になって行きたいと思います。

・今まで人の話を聴いて「そうだね」「こうしたら」等と自分の意見を押し付けていたと反省しています。聴くと言うことは無責任なアドバイスは不必要。ただ心をこめて聴いてあげて、相手の心が少しでも軽くなるように今後聴いていきたいと思う。

・主人が肺がん手術後、術後の痛みを訴え続け、たくさんの病院を歩きまわりました。が訴え続ける主人になにも応えてあげることができませんでした。Ｈ24年に亡くなりましたが今もっと心を安らかにしてあげることのできなかったことに、心を痛めています。

・聴くと言うことは、本当に大変なことだと思います。できる範囲でやっていきたいと思います。加藤さんの長年の活動に敬意を表します。

・いい加減に聞いていたことがあって、聞いても問いただすことをしなかったことが多いです。間違った解釈をしてしまう。自分勝手が多かった。答えが違っていて反省しました。講演を聴いて直していこうと思いました。

・「ボランティアは負担になればやらない。できぬ。」の言葉は実感した。

②あなたの周りで話を聴いてほしいと望んでいる人が多いと思われますか。

思う　80％　　　　思わない　６％　　　　　わからない　14％

③話したい人が話せるまちにするためにどうすればよいと思われますか

1　気がついた人が話を聴く・・・21人

２　近隣ケアが聴く　　 　・・・10人

３　ささえあいの家に誘う ・・・14人

４　いきいきハウス・いこいのつつじ・シルバータイムに誘う・・・15人

５　サークルに誘う　　 　・・・5人

６上記の他にどんな方法がありますか

・誘うと言っても、いろいろ思い悩んでいる人は「はい、行くよ。」と言ってくれる人はいないと思う。なかなか難しいが、そっと寄り添い心を開いてきた時にうんうんと聴くことだと思う。

人には相性があるので、難しい。

同病相哀れむと言うのがまず一緒になって考えていくことも第一歩だと思う。

あらゆる機会をとらえて、まず会話を交わす。交わす場所、時間を作る努力をする。ただしその会話はうわさや悪口は絶対に避けるようお互いが努めるのをベストとしたい。

・聴くのみの話は難しいことですが、もう少し成長しないと、自分ではできないと思うので、まずは自分を磨いて、いずれそんな素敵なことができたら良いなあと夢ができました。　今、近隣ケアで9年目です。

・誰にでも話せるとは思わないから、信頼できる人でないと話せない。

・向こう三軒両隣から始めるのが良いでしょうかね。その気になれば誰でもできるのでしょうが、話したがらない人も多いので、その辺が難しいのでしょう。

やはり近所同士の井戸端会議で買い物や通院等で、出会って時間がある時の立ち話で。

・笑顔で挨拶を交わすまちから。今でしょ！で話をすること。（心にいつも思っていると）

・聴くと言うことは、そのことが大切だと人々が気付くことが大切だと思います。人は、ややもすると、自分が正しいと信じ、自分の思い、考えを人に押し付けてしまいがちになっていますが、なかなか話したい人が話せるまちになると言うことは難しいように思います。

・両隣3軒が、ます仲良くなり話を聞く。

今後このような講演は、ふれあいセンターばかりでなく、松コミでも開催してもらえれば、松が丘の1．2丁目の住民も参加しやすいと思うので希望します。

主催者より

講演会参加・アンケートにご協力ありがとうございます。

聴いた人々が、まるで1対1でカウンセリングを受けたように、自分を見つめ、自分のこれからの生き方の答えを見つけられているような、文章の数々に驚きました。

話を聴いてほしいと望んでおられる方が多いと８０％の方が答えておられます。それへの対処の方法も、具体的な提案がいくつも書いていただけました。できることで実施に向けてやっていき、ともに住みよいまちにしていきましょう。