

情報紙 ささえ愛

春日井市
市民活動支援センター
(ささえ愛センター)

vol.60
2024.4
年4回発行



市民活動情報サイト

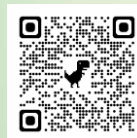
センター登録団体インタビュー



傾聴ボランティア活動（イメージ）

傾聴ボランティア みみハート

～こころを、聴きます こころで、聴きます～



「みみハート」の傾聴とは

「つらいときや悲しいとき、誰かに話すだけで心が軽くなります。楽しいことがあったときには誰かに話したくなります。みみハートは、そんなときに静かに耳を傾け、心を癒し、喜びを分かち合うお手伝いをします。」

私たちは、春日井市内にお住いの高齢者の方のお宅に伺い、1回あたり30分程度のお話相手になる活動を行っています。

成り立ちと名前の由来

平成27年・28年、春日井市社会福祉協議会（以下社協）では、増え続けるひとり暮らしの高齢者の方への福祉の一環として、傾聴によって孤独感を解消していただこうと、その人材を育てるために「傾聴ボランティア養成講座」を開催しました。その講座を受けた受講生に社協からボランティア団体の立ち上げの要請があり、平成28年6月、その趣旨に賛同した人たちが集まってできたのが「傾聴ボランティア・みみハート」です。「みみハート」の名前の由来は、会の発足時にみんなで話し合い、いくつかの候補の中からこれが選ばれました。「心で聴いて、心で応えます」という思いを表したものです。現在の会員は、40代から70代、女性12名、男性3名、計15名で活動しています。

こんな活動をしています

具体的な活動内容は？

依頼のあった方の自宅へ伺って30分程度お話を聴かせていただきます。いつも同じ会員が2名で伺います。ただ、いつもの会員がその日都合がつかない時は、別の会員が伺うことがあります。

また、高齢者施設への訪問も行っています。現在は一つの施設へ訪問していますが、これからコロナが軽減されて施設の受け入れが整えば増やしていく予定です。

年4回3か月毎に例会を開催し、会員同士のコミュニケーションを図っています。

この会議では、会員同士の意見交換で、こんなことに困っているとか、こんな良い話があったなど、個々の事例を話し合っ、共感したり共に学んだりしています。

年1回、会員のスキルアップを図るために外部の講師を招いて、フォローアップ研修を行っています。

傾聴の依頼から会員の訪問までの流れ

- ①話を聴きに来てほしい
相談> ↓
- ②地域包括支援センター・居宅介護支援事務所
各高齢者施設・民生委員・ご家族を通じ
依頼> ↓
- ③ボランティア相談センター（社協）
☎ 84-3600
連絡> ↓
- ④みみハートで訪問者を決める
↓
- ⑤利用者さんの自宅へ訪問



思い・やりがい・困ったこと

傾聴をしてきて思ったことが沢山あります。ひとり暮らしだと話し相手がないので、自分の中でいろいろ考えて落ち込んだりします。そんな時、私たちに話すことによって、気持ちや休まり心が落ち着いて、「すっきりしました」と言ってもらえる方が多いですね。また、子どもさんとか身内の人や近所の人には話しにくいけど、それでも他人に話したくて仕方がないということがあります。そういう時に、自分の生活圏とは距離があって、守秘義務がある私たちには安心して話すことができ、「気が楽になった」と言われることも多いです。逆に、利用者の方から昔の生活や苦労話など、私たちが知らないことを聞かせていただいて勉強になるということも多く、会員の中には、元気な高齢者の方と話して、かえって元気がもらえるという人もいます。「来月来てくださるのが楽しみだわ」という声を聞くと「傾聴をやってきて良かった」とやりがいを感じます。

悩みの一つは、依頼が地域的に偏り、その地域に住む会員が少ないと、対応が出来ないことです。

伝えたいこと

要支援、要介護の認定を受けていない人は、デイサービスなどの施設へ行けません。そういう人の中にも誰かと話したいという人はたくさんいると思います。地域包括センターとのアクセスがなく、「みみハート」の存在を気づいていただけないという問題があります。これからそういう人への広報も考えていきたいと思っています。それから、せっかく依頼をいただいても会員数が少なく、お断りしなければならないということがあります。そうならないように新しい会員を増やして、出来れば月に2回の訪問も実現したいと思っています。

春日井市ではこれからも高齢者が増え続け、それに伴って孤独な人も増えていきます。私たちはそういう人たちに、一人でも多くお話を聴くことによって心を癒し元気になっていただく、そういう活動をずっと続けていきたいと思っています。

私たちと傾聴をやってみませんか

「みみハート」の会員になっていただくためには、基本的な傾聴の知識が必要です。そのために、定期的ではありませんが「傾聴ボランティア養成講座」を開催することがあります。その時は、春日井市の広報「まちのイベントニュース」欄への掲載やふれあいセンターなど、市の公共施設にチラシを置いてお知らせします。その際はぜひ応募いただいて、傾聴ボランティアの活動を考えてみて下さい。年会費は1,000円です。

(お問い合わせ) ボランティア相談 0568-84-3600 mimiheart.keichou@gmail.com



取材を終えて

傾聴と聞くと非常に難しく考えがちでしたが、訪問時のやり取りなどを明るく話していただき、お互いに楽しんでいる様子うかがえました。身体的に外に出られない人、デイサービスは合わない人、近くに話し相手がいない人などのお宅に訪問して、話すことで安らぎや、笑い合える楽しさを重ねられる大切なボランティアです。

今、利用者が増えて会員が不足しています。何かにチャレンジしてみたい方、自分の時間に余裕ができた方、養成講座を受けてみませんか！（S.K）

市民活動団体イベントカレンダー（R6.4～6月）



日付・時間	イベント名	場所・定員・料金・その他	実施団体・問い合わせ先
4月6日(土)、13日(土) 10:00～12:00 5月4日(土)、11日(土)※予定 6月1日(土)、8日(土)※予定 13:00～15:00	かたつむりの里	場 所：高蔵寺ふれあいセンター 参加費：100円	精神保健福祉ボランティアグループ 「かたつむり」 担 当：浅井博子 連絡先：0568-31-0750
5月19日(日) ※予定 14:00～16:00	語り場		
4月13日(土)、5月11日(土)、 6月8日(土) 9:00～11:30	高森山定例整備（除伐、下草刈り）	場 所：高森山公園 対象者：中学生以上	
5月25日(土) 9:00～11:30	初夏の自然観察会	場 所：高森山公園 定 員：20人程度（先着順）	NPO法人 高蔵寺どんぐりs 担 当：堀内 泰 連絡先：090-1287-1258
6月29日(土) 9:00～12:00	なつかしい料理や遊びを楽しもう！	場 所：坂下公民館 参加費：300円 定 員：25人	
4月21日(日) 14:00～15:30	春のフレッシュコンサート トリオかさね	場 所：西部ふれあいセンター ※ギター、ピアノの合奏	「花の詩」 担 当：鈴木 たか子 連絡先：090-4199-1725
5月3日(金・祝) 1部 11:00～ 2部 13:30～	第14回緑と花のフェスティバル トリオかさね	場 所：都市緑化植物園 ※ギター、ピアノの合奏	
5月3日(金) 10:00～16:00	みどりのフェスティバル2024春	場 所：愛知県緑化センター 参加費：100円～800円（全て緑の募金）	
5月4日(土)、5日(日) 10:00～16:00	第14回緑と花のフェスティバル	場 所：都市緑化植物園 参加費：100円～800円（全て緑の募金）	みどりのまちづくりグループ 担 当：境 幹廣 連絡先：052-362-9897
5月11日(土) 9:15～12:00	53ゼロ活動（2024年度第1回）	場 所：県道53号線 ※9:15、少年自然の家第3駐車場集合	
6月15日(土) 18:30～	2024春日井市民第九合唱団 結団式	場 所：総合福祉センター 参加費：5,000円/年（学生は無料） ※事前申し込みが必要	春日井市民第九合唱団 担 当：黒澤 清海 連絡先：090-7608-7531

※記載のイベントは今後中止となる可能性がありますので、参加希望の方は実施団体にお問い合わせください。

発行 ささえ愛センター（春日井市市民活動支援センター）

<https://kasugai.genki365.net/>

場 所：春日井市春見町3番地（春見公園すぐとなり）
開館日時：火曜～日曜 9:00～21:30（月曜、12/29～1/3は休館）
機 能：ボランティア・NPOの相談窓口や関連講座など

sasae-i@city.kasugai.lg.jp
TEL: 0568-56-1943
FAX: 0568-56-4319



春日井市内で活躍している市民活動団体やボランティアに関心のある市民の方々を支援しています。

トップページのバナー広告主募集中！（<https://www.city.kasugai.lg.jp/shisei/seisaku/koukokujigyou/1006003.html>）