

あなたの心に寄りそう  
ご案内

## 活動報告



特定非営利活動法人  
仙台傾聴の会



令和2年度 福祉医療機構社会福祉振興助成事業助成金で作成しています。

【NPO法人仙台傾聴の会】

## 設 立 主 旨

年間21,000人を超える自死者の中で、何年も誰とも話しをしないで亡くなっていく人がいるという現状に大変心を痛めております。その中の一人でも、誰かと話すことによって死を留まることができるのではないかと思います。

人は、語ることによって、心が軽くなる、心が浄化されるといいます。また、誰か他の人に話しを聴いてもらうことによって、悩みの半分は、解決されるも同然ともいわれます。それほど、誰か、話す相手がいるということは、大事なことです。相手の嘆きや、悩みを「キチンと聴く」ことによって、相手の心の不安を軽減し、かつ、その人なりの判断や納得を促すという意味で社会的にも、とても重要なことだと思っています。場合によっては言葉を介してのコミュニケーションだけでなく、とにかく、その人と共にいること自体が、その方の心の安らぎや、支援になることもあります。私どもは、こうしたケースも含めて傾聴活動であると考えています。

現在、様々な理由から「話したくても、話せない(話す機会がない)」人々が増えています。特に、急速に進展する、高齢化社会の中で、話す機会のない高齢者が増えており、高齢者の心のケア問題がクローズアップされています。

こうした社会情勢の中、仙台傾聴の会は、地域社会との連携をはかり、地域住民の方々の心に寄り添い、悩みや不安に耳を傾け、住民の方々が心の安らぎを得て、安心した生活を送れるように、自己研鑽を重ね、傾聴活動を行い、社会福祉の増進に寄与することを目的に設立いたしました。



# 新しい形の 社会貢献活動

話を聴いてもらいたいだけなのに、批判されたり、意見を押し付けられたり。その上いつのまにか、聴き役にまわっていたり……

一生懸命、お世話してくれるのはわかっているけれど、もう少し、こうしてくれれば……なんて、言いたくても言えない心の奥の本音。面と向かって言えない独り言を、ただ黙って聴いてくれる人がいたら、もう少し心が楽になるのかな、なんて、そんな思いをしたことはありませんか。

## 傾聴とは

相手の話をありのままに受けとめて「聴く」こと、相手の話を否定せず、自分の意見を押し付けたり、自分の価値観で判断せずに、相手の方を尊重し、言葉の奥にある悩みや、不安、寂しさなど、相手の方の心に寄り添い、お話しをお聴きします。

## 傾聴ボランティアとは

「誰かのお役に立ちたい、と願う人達が、カウンセリングの基本である傾聴について学び、学んだその技能(スキル)を活かしながら、悩みや、寂しさを抱える人達のお話し相手や、相談相手をする」ことが、傾聴活動であり、それを行う人達を傾聴ボランティアといいます。お話しをされる方は、もちろんのこと、ボランティア自身にも大きな喜びと学びの場となります。

たくさん話をしてもらうことは、相手の方に喜ばれるだけでなく、その方の気持ちの整理にもなり、場合によっては、その方なりの自立的な判断や、納得に至ることのお手伝いをするようになります。

相手の方を受けとめて、お話しを聴くことは相手の存在を認めることになり(存在認知)、そのことは、相手の生きがいにも繋がります。ボランティア自身も、他者のために役に立っているという有用感と、社会貢献の充足感を感じとることのできる、貴重なボランティア活動であり、重要な相互扶助活動となります。あるいは、認知症を持つ高齢者や、各種の障害を持つ人々、また様々な立場や事情のある方々との、コミュニケーションを図る上でも有効な技能です。

## 講座で学ぶ 傾聴の基本的な技能

冒頭にあるように、「聴くだけ」は簡単なようで意外と難しいもの。でも、キチンと基本を学んでおけば、誰にでもできることです。傾聴に必要なのは3つの大切なこと(アイコンタクト・笑顔・うなずき)、基本的な心構えは、聴き上手は話さない、気持ちを感じとるように聴く、反論したり、批判したり、否定しない、アドバイスは、できるだけ控えるなど、こういったところを講座で学習していき、主にロールプレイ(役割演技)実習を通して研修します。

このことは、相手の立場に立つ、尊重するということですので、講座や定例会では、人に対する温かい心遣いや、姿勢、あるいは情緒的一体感の共有の大切さについて、学ぶことにもなります。

## 活動の紹介

### ◆ 定例会 < 各支部で毎月開催 >

仙台北支部・仙台中支部  
仙台南支部・名取支部・岩沼支部

#### 主な内容

- 研修・講座
- グループワーク
- 活動報告
- 情報交換等

### ◆ 傾聴ボランティアの育成・派遣

### ◆ 各種講座開催

### ◆ 出前講座(講師派遣)

### ◆ 会報発行

## 電話による傾聴

◆ 毎週火・木・土曜日 10:00~16:00  
専用ダイヤル **080-3199-4481**

◆ 毎週月・水・金曜日 10:00~16:00  
専用ダイヤル **070-2025-8947**

## ふれあい電話サービス

電話登録制

お問い合わせ **070-2025-8200**

## 傾聴サロン

要予約・無料

◆ 人にはわかってもらえないモヤモヤした気持ちや、当会のカウンセラーが対応します。  
1人1時間程度、個別対応しています。

(守秘義務遵守)

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| ① 仙台市福祉プラザ            | 第1 土曜日 |
| ② 名取市市民活動支援センター       | 第3 日曜日 |
| ③ 岩沼市総合福祉センター i あいプラザ | 第3 水曜日 |
| ④ 塩釜市公民館本町分室          | 第4 日曜日 |

※いずれも開催時間は 10:00~15:00

## 傾聴ボランティア活動の場所

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| ◆ 高齢者福祉施設                      | ◆ 個人宅                   |
| ◆ 「傾聴サロン」(個別対面相談)              | ◆ 子育て支援の場               |
| ◆ 認知症カフェ                       | ◆ 病院など(依頼により)           |
| ◆ 災害時、被災者支援<br>(復興住宅集会所での茶話会等) | ◆ その他、ご依頼に応じて<br>対応致します |



# あなたも傾聴活動を始めてみませんか

## 会員の種類



正会員会費 **3,000円/年**

(ボランティア保険を含む)

ボランティア活動をする方は  
養成講座を修了した方となります。



賛助会員

資金面での支援をしてくださる会員

会費 個人一口 **3,000円~ /年**

団体一口 **5,000円~ /年**

(何口でも可)

※いずれの会員も毎年更新をお願いします。

## 振込先

### ゆうちょ銀行

口座記号番号

**02220-8-134520**

仙台傾聴の会

※希望される会員の種類を明記してください。  
(入会・養成講座は、明記の上こちらをお願いします)

## 振込先

### 七十七銀行 杜せきのした支店

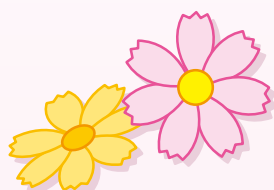
口座番号 **普通 5077753**

NPO法人 仙台傾聴の会

# 傾聴ボランティア活動の場所

仙台傾聴の会では、平成 23 年 3 月 11 日 未曾有の大震災に見舞われた宮城県において、宮城県医師会からの要請を受け、いち早く岩沼市・名取市・仙台市の各避難所で傾聴活動を実施し、被災された人々の心に寄り添う活動を続け、信頼関係を築いてきました。

その後、復興住宅へと移り、県や市町村等の行政と連携し確かな広がりを見せています。今後も心の復興の為に、心に寄り添う活動を継続していきます。



## 当会の被災者支援

(令和3年3月現在)



### 1 傾聴カフェ

- ◆ 美田園北集会所 (名取市) ◆ 田子西
- ◆ 高柳集会所 (名取市) 第二復興公営住宅 (仙台市宮城野区)
- ◆ 高柳東公営住宅談話室 (名取市) ◆ 荒井東市営住宅 (仙台市若林区)
- ◆ 増田公民館 (名取市) ◆ 傾聴カフェたけくま集会所 (岩沼市)
- ◆ あすと長町市営住宅 (仙台市太白区) ◆ 傾聴カフェ玉浦コミュニティセンター(岩沼市)
- ◆ あすと長町 第二市営住宅 (仙台市太白区) ◆ 亘理町上浜街道集会所 (亘理町)
- ◆ あすと長町 第三市営住宅 (仙台市太白区) ◆ 南相馬市南町団地集会所(不定期)(福島県)

### 2 共催で開催の傾聴お茶会

- ◆ 東北福祉大駅前ステーションカフェ
- ◆ 四郎丸茶話会 (四郎丸地域包括支援センター)
- ◆ カフェ袋原 (袋原地域包括支援センター)
- ◆ 輪!かばやし子育て応援団 (子育て支援)
- ◆ 高次脳機能障害サロン (岩沼iプラザ)
- ◆ 介護者のためのサロン (岩沼iプラザ)

### 3 傾聴茶話会 (どなたでも参加できます)

- ◆ 仙台市市民活動サポートセンター (毎月第2土曜日午後)

### 4 個人宅への訪問傾聴

- ◆ 各包括支援センターからの依頼による

# 当会のアドバイザー



東北福祉大学大学院教授 渡部 純夫 氏

東北福祉大学大学院総合福祉学部 福祉心理学科教授、臨床心理士、日本産業カウンセラー協会、日本心理臨床学会、日本心理学会、日本箱庭療法学会、日本人間性心理学会、日本臨床動作学会、日本感性福祉学会、東北児童青年精神医学会、東北心理学会、福島県臨床心理学会、日本学校心理学会、日本福祉心理学会（理事）他



尚絅学院大学教授 水田 恵三 氏

東北大学大学院文学研究科博士課程前期修了。尚絅女学院短大教授を経て、03年から現職。14～17年度に副学長。18年4月から大学院総合人間科学研究科長。専門は社会心理学。広島県出身。



元みやぎ教育相談員 鹿股 英生 氏

東北大学農学部卒業、元県立高校教師、各種カウンセリング研修、不登校対策フリースクール「いっぼいっぼ」、電話相談員 などに関わる



泉ころのクリニック 高橋 玄 氏

秋田大学医学部卒業、東北大学病院精神科医、石巻こだまホスピタル主任医長として勤務。平成25年3月心療内科、内科、精神科「泉ころのクリニック」開設。精神保健指定医、日本精神神経学会精神科専門医、認知症サポート医



臨床心理士 平泉 拓 氏

宮城大学准助教。臨床心理士、博士(教育学)。東北大学大学院教育学研究科修了、仙台市スクールカウンセラー、独立行政法人日本学術振興会特別研究委員、宮城大学学生相談室カウンセラーを経て、現職。その他、地域包括ケア推進協議会専門委員、多賀城市・栗原市いじめ問題専門委員、弁護士と心理士の連携による自死対策 PTメンバー、公立学校共済組合カウンセラー、介護労働安定センターヘルスカウンセラー、NPO法人つながりデザインセンター・あすと長町代表理事等。家族の心理支援(家族療法)を専門とする。



# 当会の活動内容報告

令和2年4月～  
令和3年3月まで

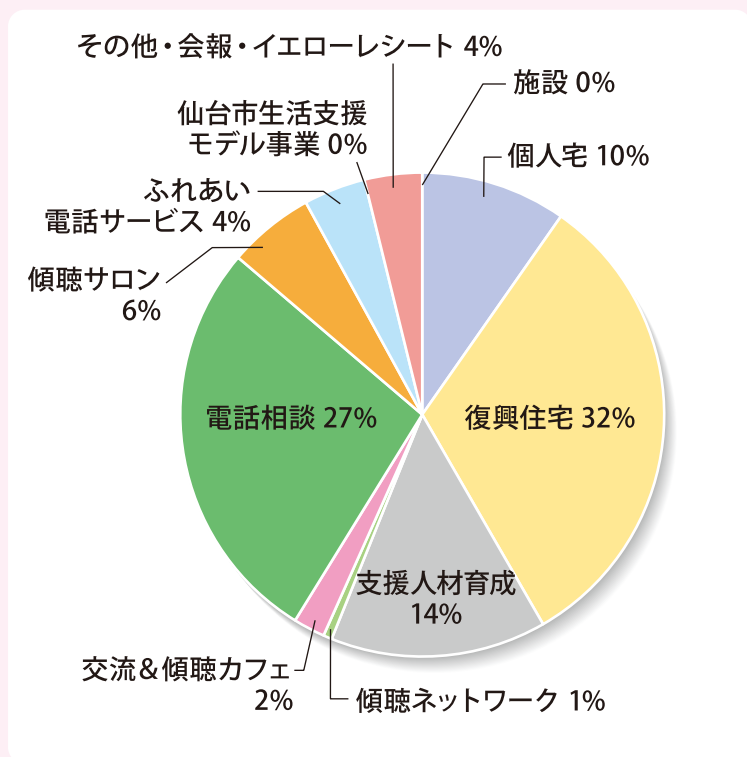
- ◆震災から10年の聴き書き「あなたの心に寄り添う」A4版1500部発行
- ◆復興住宅集会所等での各「傾聴カフェ」開催：県内18か所  
延べ596名の参加者（箱庭カフェ、革ブローチ作成、ランチ会、折り紙講座等開催）
- ◆個人宅訪問事業 延べ57名を訪問
- ◆人材育成としての各種講座開催
  - ・「傾聴ボランティア養成講座」「基本講座」：県内13か所延べ335名の参加者
  - ・「入門講座」：仙台市で1回開催32名参加。
  - ・「傾聴ネットワーク交流研修会」：県内5か所、参加者61名
  - ・支援者のスキルアップ講座全6回実施、延べ213名の参加者
- ◆公開講座
  - ・「ストレスに負けない心を作る方法」参加者86名  
講師：泉こころのクリニック院長 高橋玄氏
  - ・「引きこもりへのアプローチⅡ」参加者82名  
講師：東北大学院教授 若島孔文氏
- ◆電話相談事業（月～土曜日まで10:00～16:00）1547件の電話  
・火・木・土曜日の実施から回線を増設して月・水・金曜日も実施。
- ◆傾聴サロン（対面相談）事業  
・仙台市、名取市、岩沼市、塩釜市、で実施、98名の相談者
- ◆会報「傾聴だより」（7月、11月、3月）各1500部発行



事業を通じた成果	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	累 計
個別相談実施件数	95件	99件	77件	98件	78件	98件	807件
電話相談実施件数	543件	620件	779件	998件	1,209件	1,547件	6,385件
ボランティア養成講座	249人	252人	486人	400人	344人	224人	2,578人 育成
茶話会ボランティア人数	1,141人	1,144人	1,230人	1,056人	1,034人	354人	8,838人
個人宅訪問ボランティア人数	349人	403人	358人	296人	329人	101人	2,553人
施設訪問ボランティア人数	2,127人	2,036人	2,065人	2,186人	1,971人	0人	17,127人
傾聴活動支援者	4,558人	4,062人	4,187人	4,013人	3,974人	1,039人	延べ 40,918人

## 令和2年4月～令和3年3月 支援事業活動従事者数

	従事者数	受益者
施設	0人	0人
個人宅	101人	57人
復興住宅	433人	580人
支援人材育成	150人	748人
ネットワーク	6人	61人
交流&傾聴カフェ	22人	73人
電話相談	285人	1,547人
傾聴サロン	60人	98人
ふれあい電話サービス	43人	43人
仙台市生活支援モデル事業	0人	0人
子育て応援団	0人	0人
その他・会報 イエローレシート	40人	—
計	1,140人	3,207人





## 人材育成

当会の活動の中でも大きな柱になっている「人材育成」、当会が主催し仙台市内で年間2回、傾聴ボランティア養成講座を実施、各市町村からご依頼を受けての出前講座も実施しています。

傾聴ボランティア養成講座を修了された方の中から、当会に会員登録をされた方が、新人フォローアップ研修や各講座でのスキルアップを図り、現在各施設、個人宅・カフェ等での傾聴活動に先輩と共に参加いただいております、新人の方の戦力に大いに期待をしています。

傾聴ボランティアの人材育成、ゲートキーパーとしての人材育成を評価頂き、継続して開催の要請をいただく市町村もあります。当会の活動が認知され、期待されている証と大変有難く感謝しております。広報活動にも大きく寄与しています。



2020/10/25 仙台市養成講座



2020/10/25 仙台市養成講座

## 公開講座

当会のアドバイザーの先生にお願いを致しまして、年2回、公開講座を開催しています。毎回、会場には一般の方も含め大勢の参加者が集い、熱心に講座を受講されます。是非、多くの方に来ていただきたいと考えています。

公開講座に参加された一般の方から正会員登録もされる方もありますし、賛助会員としてご支援を賜る、ありがたい機会でもあります。



2020/8/2 泉こころのクリニック  
院長 高橋元先生



2020/9/26 東北大学 教授 若島先生





## スキルアップ講座 (会員研修)

当会では、ボランティア養成講座を修了され、入会いただいた新人の方へのフォローアップ研修や、会員のスキルアップを図るための研修会を外部講師に依頼または当会の研修部が中心になって、定期的を開催しています。



電話相談員 養成講座 (北条先生)



2020/8/23 No.8会員研修 (鹿股先生)



2020/9/11 No.8会員研修 (鹿股先生)

## 支部定例会

仙台北・中・南 支部、名取支部 (毎月第1火曜日)  
岩沼支部 (毎月第1月曜日) に開催



仙台南支部



仙台中支部



## 傾聴サロン

誰かとゆっくり話したい、悩みを聞いてほしい、自分のことをわかって欲しい等、あなたの不安や悩み、誰にも言えない心の内を話しに来ませんか。

誰かに話す（放す）ことで、心の重荷が軽くなり、気持ちの整理もできると言われています。

当会のカウンセラーが対応します。個別で対応しますので、被災された方、一般の方、どなたでもお気軽にご参加ください。（守秘義務遵守…プライバシーは守ります）被災された方、一般の方もどうぞお越しください。お待ちしております。

日時：毎月第1土曜日 10：00～15：00

場所：仙台市福祉プラザ

日時：毎月第3日曜日 10：00～15：00

場所：名取市市民活動支援センター

日時：毎月第3水曜日 10：00～15：00

場所：岩沼市総合福祉センターiあいプラザ

日時：毎月第4日曜日 10：00～15：00

場所：塩釜市公民館本町分室

事前にお電話でご予約下さい。費用は無料です。

問い合わせ先

**090-6253-5640**



### 参加者の声

「初めて来て、じっくり話を聞いてもらえてとても良かったので、友達を誘ってきました。」

(80歳代女性)

「この2年間一生懸命仕事で人の話を聞いてきたが、被災した自分の心に向き合ってこなかった。今日、話を聞いてもらって楽になりました。このような場があることを知らなかった。」

(女性)



## 電話相談

あまり人と会ってお話ができない…聴いてくれる人がいれば話せるかも…

当会では、電話相談も実施しています。是非お電話で話してみませんか。

毎週 火・木・土曜日 10：00～16：00

専用電話

**080-3199-4481** (守秘義務遵守…プライバシーは守ります)

毎週 月・水・金曜日 10：00～16：00

専用電話

**070-2025-8947** (守秘義務遵守…プライバシーは守ります)



## ふれあい電話サービス

電話登録をして頂いた方へ、安否確認をかねてこちらからお電話させていただきます。

月 1～2 回程度となります。賛助会員への登録をお願い致します。

問い合わせ先

**070-2025-8200**



## 独居・個人宅訪問傾聴活動

傾聴ボランティアが、ご自宅を訪問、あなたのお話を聴かせていただきます。

人は相手に話すことで、心が軽くなったり心が浄化されたりすると言われています。

現在、月 1～2 回の訪問となっております。賛助会員への登録お願い致します。

ご希望の方は、お電話ください。訪問の予定等、打合せをさせていただきます。(守秘義務遵守…プライバシーは守ります)

問い合わせ先

**090-6253-5640**



## 傾聴茶話会

いままであまり他に言えなくて…聴いてくれる人がいれば話せるかも…そんな話、こんな話、お茶を飲みながら ゆっくり話してみませんか。

日時：毎月第 2 土曜日 13：30～15：00

場所：仙台市市民活動サポートセンター(サポセン)4階第5研修室

一般の方も どうぞお越しください。お待ちしております。

費用は無料です。ご予約も必要ありませんのでお気軽にお立ち寄りください。

(守秘義務遵守…プライバシーは守ります)



サポセン茶話会



## 傾聴カフェ・傾聴音楽カフェ・箱庭カフェ

平成23年3月11日に発生した未曾有の東日本大震災、当会では宮城県医師会の要請を受け、いち早く避難所に会員が傾聴ボランティアとして入りました。家族や会員自身が被災された会員もありましたが、出来るだけ皆さんの心に寄り添いたいと自分達に出来る傾聴活動を開始、現在も継続して定期的にお茶会を開催しています。毎回お茶会にお顔出し頂く方も増え、中には涙を流してお話しくくださる方もいらっしゃいました。

今後は、行政や各方面のご指導を賜りながら、復興住宅やカフェの中での心のケア、傾聴活動を継続してまいりたいと考えています。



傾聴カフェ 荒井東市営住宅



傾聴カフェ 美田園北集会所



傾聴カフェ 玉浦



傾聴カフェ 美田園北集会所



傾聴カフェ 南相馬市南町団地集会所



箱庭カフェサポセン



# 会の記念誌を発行しました



# みやぎ傾聴ネットワーク



塩釜交流研修



奥州市交流会



白石市、アイキララ交流研修会



山元町フォローアップ講座



大和町フォローアップ講座

## 復興住宅集会所での活動

2020年11月11日 名取市美田園北集会所 ランチ会(お持ち帰り)

2021年3月10日



2020年11月17日 塩竈市北浜復興住宅 折り紙講座



2020年11月25日 荒井東集会所 皮ブローチ作り





あなたも傾聴ボランティアを始めてみませんか？

あなたの心に  
寄りそう

## 心を癒やし、人と人との絆をつなぐ 話すこと 聴くということ

震災から約10年。まだまだ誰もが心に不安を抱え、むしろ今のほうがストレスを感じているという人も少なくないはず。そんな時に誰かに話をし、気持ちを受け止めてもらえたという経験により、心が軽くなることもあります。また、聴く側の人自身のものの見方や考え方が変わるということも…。そんな聴き方「傾聴」を、考えてみませんか。

### 「傾聴」の ポイント

- 相手の立場に立ち、相手を尊重する
- 必要なのは、アイコンタクト、笑顔、うなずき、
- 相手の話を否定せずに、ありのままに受け止める
- 相手の話を途中で遮らずに、とにかく聴く
- アドバイスは、できるだけ控える
- 「同情」「同感」ではなく、心に寄り添って「共感」
- 「この人のために何とかしてあげたい」と力みすぎない

## 特定非営利活動法人 仙台傾聴の会

〒981-1232 名取市大手町 5 丁目6-1 名取市市民活動支援センター内  
Tel・Fax 022-343-9705 携帯 090-6253-5640

代表理事 森 山 英 子

E-mail moriyama-e@r.tulip.sannet.ne.jp <http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/>