



冊 社会福祉法人 サンフレンズ 法人事務局地域福祉推進担当広報

〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-33-10

☎ 03-3394-9833 Fax 03-3394-9834

メール hozumi-kaneko@3friends.or.jp

ホームページ [サンフレンズ](#)

2016（平成28）年1月15日発行 第27号（通常隔月発行）



貴重なご意見をいただきました
上井草ボランティア会食懇談会

初日はポークカレー。懇談会のチラシにイラストを提供してくださった小峯さん（右）のお話に聞き入る参加者たち。

12月7日（月）から10日（木）にかけて、ボランティア会食懇談会を開催しました。4日間をとおして、28名のボランティアさんにご出席いただきました（サンフレンズ上井草で月1回以上活動しているボランティアさん約100名のうちの3割の方にご出席いただいたことになります）。職員（13人が出席）と一緒に食事（ランチメニューは日替わり）をしながら、参加者の皆さんから、以下のようなご意見を賜りました。

開催通知は個別のほうが良い

今回の懇談会は、他のボランティアさんから聞いて知りました。ボランティア室等に掲示してお知らせしてくれたようですが、ボランティア室を使わない人や告知を見落とす人もいると思うので、個別に開催通知を渡していただければ、もっと多くの方が参加できると思います。

ボランティア担当の選任職員はもう置かないの？

以前は、その日の活動が終わるとボランティア担当の職員がボランティア室にいて声を掛けてくれたので、他の活動をしているボランティアさんも一緒になって、お茶飲み話ことができました。そういうことがボランティアの定着につながっていたのだと思います。専任職員がいなくなってしまうと、ボランティア室に誰もいなくて立ち寄りにくく、活動が終わったら名札を返すだけですぐに帰るようになってしまい、なんだか淋しい感じがします。また、受付にも選任の職員を置かなくなってから、ちょっとしたことを聞きにくくなってしまいました。挨拶や返答がないということではなく、職員さんがデスクに向かって仕事に集中されていると、こちらからはなんだか声をかけにくいという意味です。

次ページに続きます→

身体介護は絶対にダメ？ちょっと椅子を動かす、手を添えたり身体に触れてもいいけないの？

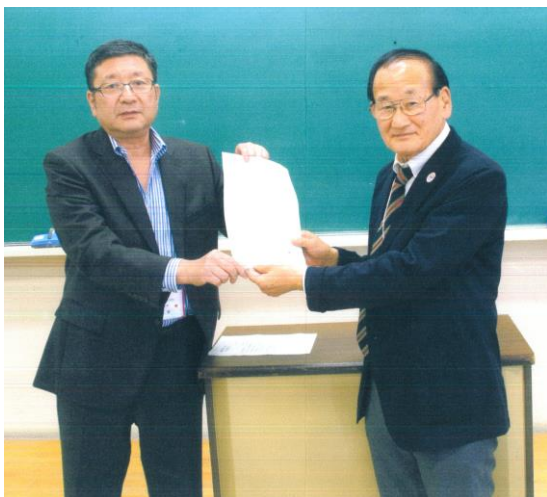
以前は、ちょっとした身体介護は自分のできる範囲ではやっていました。しかし、数年前の懇談会で「ボランティアによる身体介護は絶対無し。ちょっと椅子を動かすことも、手を添えたり身体に触れるのもダメ。」と厳しく指導されました。その一方で、職員不在の時間や場所での活動を任されることもあるので、そのような時は、歩行不安定な利用者さんが立ち上がったたりフラフラと歩きだしたりするのを「危ないな、転んでしまったらどうしよう？」と思いながら、ただ見ているしかありません。職員を呼んでもすぐに来ていただけないことも多々あるので、自分のできる範囲の軽介護はお手伝いをさせていただきたいと思っています。

特養利用者さんからの声の代弁として…（傾聴ボランティアから）

上井草園特養での傾聴活動の中で利用者さんから聴いたご意見として、「面会に来てくれた方を玄関まで送りたいが、ひとりで2階まで戻れないのだから、エレベーター前まで送ることで我慢して欲しいと言われる。」「気候が良い時は、近所の散歩に行きたい。せめて中庭くらいは自由に出たい。」「デイサービスにはボランティアさんや出演者が潤っている一方で、特養のほうは寂しい。見たい・聴きたいと思う利用者が、自由に上下に移動して、プログラムに参加できるようにならないだろうか？」などが挙がっていたことをお伝えします。

貴重なご意見、どうもありがとうございます。これらのご意見につきましては、法人として真摯に受け止め、職員会議、理事会等でも取り上げ、改善・対応していきたいと考えています。

傾聴ボランティアの多田さんが最優秀発表受賞



最優秀発表賞を受賞された多田さん（右）

上井草ふれあいの家にて傾聴活動を続けてくださっている**多田哲雄（ただてつお）**さん（チェリー傾聴の会会員）が、昨年11月14日・15日に熊本市の九州ルーテル学院大学で開催された日本人間関係学会教育・第23回全国大会にて最優秀発表賞を受賞されました。多田さんの論文では、傾聴ボランティアとして、平成11年から接してこられた約160名の長寿者（おおよそ75～95歳）をお相手とした体験から事例を紹介しながら、以下のように述べられています。

長寿者との接触はまさに人間骨董市場の観である

長寿者は、「外見は古びているものの、その内面は個々に進化した成熟・熟成された、まさに愛すべく尊敬すべき美と『用の価値』（国宝ではなく民芸品的な価値）を持った存在」である。

傾聴は「敬聴」である

長寿者は必ず自分にはないものを持っており、自分を啓発してくれる何かを与えてくれる。長寿者に対する尊敬を基本的態度として接することで、多くの知恵が見えてくる。長寿者への関心と興味を前提として、謙虚な姿勢でないと信頼されず、その人の核心を聴くことはできない。

論文の最後には「人は敬聴による会話で脳の活性化が起こり、元気になり、生きる喜びを思い出す。そして幸せな気分とともに自分の独自性を再確認することができる。私たちの傾聴活動によって認知症を遅らせ、できれば社会的な貢献の場を少しでも担ってもらえるならば、本人にとってもまた社会にとってもプラスとなるはず。自分も長寿者の域に入ってきているが、共に自分の成長のために続けていきたい。」と結んでいらっしゃいます。

多田さん、おめでとうございます。そして、これからのご活躍を応援しています。

日本人間関係学会…人間関係の諸問題に取り組み、その課題を解決すべく、さまざまな背景を持つ人々が共に集い交流を深めながら、人間関係の充実、促進そして創造について学びあうことを目的として活動している団体。「学会」というと専門家集団の印象が強いですが、人間関係学会は研究者だけの集まりではなく、人間関係に関心のある企業人、学生、市民など、多種多様な人たちが会員となっています。事業は多岐にわたっていますが、日常生活における家庭・地域・企業などの人間関係の理解を深め、適応能力を開発する事業を重視しています。

連載 この人・この曲 ～第24回 小林善和さん「気球にのってどこまでも」～

今号のゲストは、2月のボランティア講座『傾聴活動と回想法～会話で楽しむ傾聴～』（詳細4ページ）の講師を務めていただくNPO法人ともしび会・高齢者在宅サービスセンター大宮ふれあいの家の所長さん、**小林善和（こばやしよしかず）**さん。

小林さんは、介護保険制度が始まった2000年から杉並で働き始め、**NPO法人ともしび会**に入職した2002年からはお住まいも杉並に…。訪問介護事業所の立ち上げを経て、現在は同法人が運営する大宮ふれあいの家の所長さんです。同時に、杉並での地域活動やボランティアについてと活動範囲を広げ、いつの間にかそのリーダー的存在となってしまいました。

小林さんが所属するNPO法人ともしび会は、「心を聴く」ことを課題として「他者の痛みを自分の痛みのように感じることでできる聴き手」でありたいという願いを持って、在宅・病院・施設などでのボランティアを行ってきた高齢者分野のNPO団体。2000年の創立以来30年「傾聴」を軸として、地域に開かれたセミナー・サークル活動などの社会教育や、デイサービスセンター（大宮ふれあいの家）の運営など介護保険事業にも取り組んでいます。また介護保険外事業を視野に入れた活動もされています。

小林さんは、昭和53年、東京都東村山市のご出身。ゴールデンタイムの歌番組（そう言えば当時はたくさんありましたが、今はすっかりなくなってしまいましたね）を家族と一緒に観たり、紅白歌合戦と称して兄弟や友人たちと交互に歌を歌い合うなど、子どもの頃から歌うことが大好きだったそうです。小学校高学年のときに、音楽の先生や同級生から「大きな声だね！」と褒められたことがきっかけでさらに歌が好きになり、高校時代にはコーラス部に入部、テノールとして歌い始めました。2007年から男声合唱団コン・パシオーネに入団し、今度はバス・パートを担当。さらに今年からはオペラ・ルミニアモへ入会し、オペラの勉強も開始されたそうです。地域での音楽活動の一つとして、大宮ふれあいの家が併設している大宮中学校のOB・OGコーラスにも2007年頃から所属しています。それでも、なんといっても一番の楽しみは、自らの職場である大宮ふれあいの家で、ご利用者の皆さまとご一緒に歌うことだそうです。

そんな小林さんの思い出の一曲は、『**気球にのってどこまでも**』。小学生の音楽の時間に使用していた黄色い歌の教本『みんなのうた』に入っていたことが出会いのきっかけだそうです。明るい曲調と「大空に旅してみたいくなるものさ」という広い世界に飛び立っていく歌詞に元気をもらい、楽しい気分になったことをはっきりと覚えていらっしゃるようで、今でも街中を機嫌よく歩きながらつつい口ずさんでしまうそうです。



ある時は「聴き手」、ある時は「歌い手」。
ボランティア活動先で歌う小林さん。

『気球にのってどこまでも』 東龍男作詞・平吉毅州作曲

この曲を You Tube で聴いてみよう→<http://www.youtube.com/>

時にはなぜか 大空に 旅してみたく なるものさ
気球にのって どこまで行こう 風にのって 野原を越えて
雲を飛び越え どこまでも行こう そこになにかが待っているから
ラン ラン ラン ラン ラン ラン ラン ラン



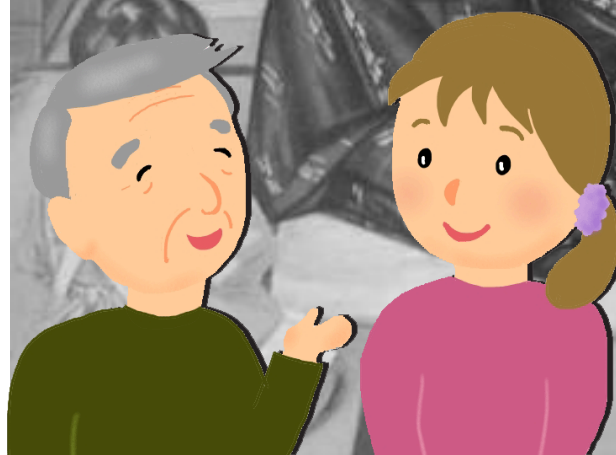
時にはなぜか 大空に 旅してみたく なるものさ
気球にのって どこまで行こう 星を越えて 宇宙をはるか
星座の世界へ どこまでも行こう そこにかがやく夢があるから
ラン ラン ラン ラン ラン ラン ラン ラン

『気球にのってどこまでも』は、1974年の第41回NHK全国学校音楽コンクール小学校の部の課題曲として作られた児童合唱曲です。

『ひとつの朝』などの数多くの合唱曲を世に送った**平吉毅州（ひらよしただけくに）**の代表作で、多くの教科書に掲載され、主に小学校で歌われています。曲中（1番のサビ部分）に手拍子が付くのが印象的で、歌う人も聴く人も思わず元気になってしまいます。

ホームページ「ウィキペディア」等から一部引用させていただきました。

サンフレンズ ボランティア講座 Vol. 2



傾聴活動と回想法 ～会話で楽しむ傾聴～

講師：小林善和さん（NPO 法人ともしび会 大宮ふれあいの家施設長）

「回想法」とは、子どもの頃や青春期の楽しい思い出話をおしゃべりして楽しむこと。認知症の予防や進行抑制に活用されています。あなたの傾聴活動に回想法を取り入れて、コミュニケーション技術をもう一段向上させてみませんか？傾聴活動にたずさわっているボランティアさんだけでなく、介護をしているご家族にも役立つ講座ですよ。参加費無料。

日時：2月19日(金)
13:30 から 15:30 まで

場所：サンフレンズ上井草
(杉並区上井草 3-33-10)

お申込み：3394-9833

【電車でお越しの方】

西武新宿線 上井草駅 下車徒歩 2 分

【バスでお越しの方】

西武バス

JR 荻窪駅北口青梅街道沿い 6 番のりば (荻 14) 石神井公園駅南口行き (上井草駅経由) 「上井草駅」下車徒歩 2 分
7 番のりば (荻 15) 長久保行き (上井草駅経由) 「上井草駅」下車徒歩 2 分

