

相手の気持ちに寄り添い、耳を傾けることが大切です



### 気遣う人が周りにいます

太平地区民生委員・児童委員  
村松 功英さん(上の写真)

住職の傍ら、民生委員・児童委員として地域のかたの話を聴くことがあります。大きな悩みを抱えたかたの話には、同情してもよいが、安易な励ましやアドバイスはしないように心掛けています。

また、自分のことを気遣ってくれる人が世の中に一人でもいる、ということに気付いてもらうよう、見守りよりも一歩踏み込んだ、寄り添いを感じてもらおう声掛けが大事だと思います。自分を気遣ってくれる人は周りに必ずいるはず。悩みは一人で抱え込まず思い切って相談してみてください。

### 新たな一歩のきっかけに

秋田グリーンケア研究会  
代表 浦井 真弓さん

大切な人との死別の苦しみ、悲しみを語る集いを開催しています。死別という喪失体験は、遺された人に深い悲嘆と苦痛を与え、心や体に変調を及ぼし、生きる意味や目的を失わせてしまうこともあります。

大切な人を亡くされたかたがたの中で、安心して自分の本音を語ることは、心を落ち着かせ、想いを整理することに繋がります。集いでの語り、傾聴、分かち合いを、大切な人のいない人生から「新たに生き直す」一歩を踏み出す契機にしたいだければ幸いです。



▶会のパンフレット

### ◆遺族の集い・コスモスの会

12月17日(土)午後1時〜4時に、県社会福祉会館(旭北)で開催します。直接会場へどうぞ。参加費300円が必要です。

ただし、個人ケアは事前にご予約ください。

問▶秋田グリーンケア研究会

☎0800-50000-8706

### 無料相談をご利用ください

いずれも申し込みは、健康管理課へ。☎(8883)1180

#### 精神科医による

#### 精神保健福祉相談

原則通院していないかたが対象。ご本人や関係者などの相談に応じます。定員各日2人。

日時▶毎月第1・第3木曜日(祝日、年末年始を除く)、午後1時30分〜4時 会場▶市保健所

#### 臨床心理士による

#### こころのケア相談

心の問題を抱えるかたご本人が、問題解決できるようサポートします。定員各日3人。

日時▶毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)、午後1時15分〜5時15分 会場▶市保健所

#### ◆出前こころのケア相談

日時▶12月21日(水)午後1時30分〜4時30分 会場▶北部市民サービスセンター 定員▶2人

#### ■保健師による「こころの相談」

電話相談に、随時応じています。来所相談も可能です。ただし、事前にご予約ください。

## 心に寄り添う地域の支え

秋田市の昨年の自殺者数は63人で、多くのかたが亡くなっています。あなたの行動に救われる、尊い命があります。かけがえのない命を守るため、できることから始めてみませんか。

問い合わせ

健康管理課☎(8883)1180

自殺に追い込まれるキーワードの一つは「孤立」。話を聴き、寄り添う人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。

悩みを抱えている人に気づいたら、周囲の人が声をかけ、話を聴いてみましょう。

### 傾聴のポイント

傾聴は相手の気持ちを尊重し、耳を傾けることです。気持ちをじっくり聴いてもらうことで、一人ではないという安心感を与え、孤立を和らげます。

#### 1 受容する

相手を尊重し、否定せずに受け止めましょう

#### 2 共感する

相手の身になり、気持ちを感じ取るように聴きましょう

#### 3 相手のペースで

相手が黙り込んでしまった場合も、じっくり待ちましょう

#### 4 人に話さない

聴いた話を他の人に漏らさないこと(守秘義務)

## 実践してみましよう

身近なかたの様子がいつもと違うと感じたら…

やさしい笑顔、うなずき、温かい眼差しで…

A

ハナさん、なんだか元気がないようだけど大丈夫？

ハナさん、辛そうだけれど何かあったの？

1年前に姉が亡くなってから元気が出なくてね…

あなた

「そうでしたか(あいづち)」

「1年前にお姉様が亡くなられたのですね(繰り返し)」

「この1年、寂しい気持ちで過ごされたでしょう(言い換え)」

×あなた

「ハナさんなら大丈夫ですよー」「お姉様はどうしてお亡くなりになったの？」

あいづちや繰り返しは、話を聴いているというメッセージになります。安易な励ましや、興味本位の質問は避けましょう



ハナさん



あなた

B

10年前に亡くなった夫を迎えに来てくれないかなって、時々思ってた

あなた

「お一人になってから色々大変だったでしょう(ねぎらい)」

×あなた

「歳をとるとそう思うものです」「そんなこと言わないで」

自分の考えに相手をあてはめたり、相手の話の否定・反論は避けましょう



あなた



ハナさん

### 傾聴の効果

▶話す(心を放す)



▶気づき ▶生きる意欲 ▶安心感



「話を聴いて受け止めてもらえたから気持ちが軽くなつたわ。自分は一人じゃないんだ。一緒に考えてくれる人がいると安心するし、なんだか元気が出てきたわ」

特に助言はせずに、あいづちや繰り返しなどを入れながら、相手の辛い思いを否定せず、受容しながら話を聴くことが大切です。

相談を受けたときは、抱え込まずに専門機関などにつなぎましょう。