

# コープ災害ボランティア ネットワークニュース

第84号

発行 東京都生活協同組合連合会

コープ災害ボランティア

ネットワーク幹事会

2016年3月

TEL 03-6844-3563

開催報告 2016/2/6

～ボランティア活動の前に知っておこう！～

## 被災者支援傾聴ボランティア養成講座(基礎講座)

「傾聴」(人の話に耳を傾ける)は、コミュニケーション能力で最も重要なスキルです。今年度のコープ災害ボランティアネットワーク(以下CO 災ボ)幹事会主催スキルアップ講座第2弾として、実際に被災地でこころのケアを行ってきた臨床心理士の先生に実例を上げながら「こころのケア」を学びました。

2016年2月6日(土)、生活クラブ事業連合生活協同組合連合会の事務所において開催し、参加者は当日ファシリテーターを務めた幹事と会員など計38名。ボランティアとして必要な被災地・被災者に負担をかけない自己完結、自己責任や被災者・被災地の理解、さらに要援護者等多様性の尊重の視点でも学びました。



講師：石川雅子氏 臨床心理士

船橋市看護学校でスクールカウンセラー、ハローワーク船橋にて失業者支援、立ち寄り処ちば心のキャッチにて自殺予防対策の県民のための相談室に従事。他千葉県臨床心理士会理事時代に災害対策(福島県外避難者への支援)を担当。現在は日本臨床心理士会横断的課題検討プロジェクトチーム委員。



◆8:30～会場設置

◆9:10～幹事と講師の打ち合わせ

講座開会前、講師とファシリテーターの幹事が綿密な打ち合わせをしました。

時間の限られた中で、より多くの気づきがあるように進行するための大切な時間です。

◆10:00～開会挨拶



開会挨拶：大矢代表幹事



CO 災ボ会員がボランティアとして実力を発揮できるのは、発災から何日か経ったこころのケア、そのために寄り添う気持ちが大切。

これまでの災害後に見えてきた課題を次の支援の時に備える為に、課題を無くし臨めるよう学習してください。

参加者の講座申し込み動機

📎 (アンケートから)

- ・支援する立場から自分の立ち位置を確かめたかった。
- ・被災者支援の傾聴に興味があった。
- ・ボランティアの専門的スキル・知識を身につけたい。
- ・臨床心理に興味があった。
- ・常にボランティアをする気持ちを忘れないために。
- ・会話を続ける「力」に何が必要なのだろうと悩んでいた。ので勉強したい。

※様々な理由・動機で参加して頂いた会員の皆さんがひとつでも心に響く言葉や、次につながる事柄をつかんで、スキルアップできる学習会に・・・

◆10:10～講義

「被災者への心のケアを考える」

心のケアのための事前知識、コミュニケーションのための基礎知識を学びました。

➤心のケアのための事前知識として、まず心理的応急処置を学びました。

良く見ること被災者それぞれを確認し、聞いて、各々が求めている方向につないでいくこと。

ボランティアとはこうあるべきではなく、あくまで被災者一人ひとりに向き合うことが大事です。ストレス反応は、身体面・行動面・思考面・心理感情面など人それぞれですので、見たり聞いたりしながら把握して行きます。

そして、被災者の方の中には、家族知人が死傷・消息不明、日本語を母国語としない人、乳幼児・高齢者と特別な配慮が必要な人々もいますので、個人を把握するとき、信頼されるように誠実に接する事や自身の偏見や先入観にとらわれないことなどのすべきこと、支援を押しついたり、相手の心に踏み込んだり、でしゃばることなど、してはならないことも学びました。

ポイント！

「あたたかい心と冷たい頭」



コミュニケーションの基礎知識では、コミュニケーションが成り立つ条件を学びました。

- ◆安心できる場であること
- ◆安全な場であること
- ◆自由が守られていること

コミュニケーションスキル

<言語的スキル>  
声の大きさ・抑揚  
話すテンポ・内容

<非言語的スキル>  
視線・表情  
身ぶり・姿勢

➤話し方、接し方の違いが、信頼につながったり、拒否されたり、相手が、安心・安全・自由だと思ってくれてコミュニケーションは成立していきます。スキルを磨いていきましょう！！

心理的応急処置(サイコロジカル・ファーストエード:PFA)

- 見る
  - ・安全確認
  - ・明らかに急を要する基本的ニーズがある人の確認
  - ・深刻なストレス反応を示す人の確認
- 聞く
  - ・支援が必要と思われる人びとに寄り添う
  - ・必要なものや気がかりなことについてたずねる
  - ・人びとに耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする
- つなぐ
  - ・生きていく上での基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるよう手助けする
  - ・自分で問題に対処できるよう手助けする
  - ・情報を提供する
  - ・人々を大切な人や社会的支援と結び付ける

♡支援する立場の人間にとって、役に立つ情報を得ることができました。

♡いつどの立場になるのかもわかりませんが、見る・聞く・つなぐを大切にしていきたい！📝(アンケートから)

➤ボランティア参加で大切なことの一つに、「自分自身と仲間のケア」があることも知りました。

何もかも背負い込むのではなく、人びとが自分で自分を支えていけるように、できることをしていくことなど、そして疲れすぎないように支援の仲間同士で声を掛け合い、互いに支え合う方法を考えてみるなど、忘れがちなことですが、自己完結のボランティアを目指しましょう！

♡「自分自身と仲間のケア」・・・今まで被災者の立場のことばかり考えがちでしたが、支援する側がしっかりしないとダメなことがわかった。📝(アンケートから)



まずは自己紹介も兼ねてのワークです

今日は土曜日ですね、この学習会に参加していなかったら、何をしていましたか？

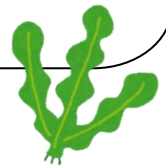
## ◆11:00～ロールプレイを楽しもう

アイスブレイキング～わかめ体操～

海の中を想像（おだやか・荒れている…）し、ワカメになって身体を動かす。  
ユラユラと、そして心もリラックスさせます。



アイスブレイキングで、みんなの心がゆったりし、参加者の中に親近感も生まれたようです。実際にボランティアを行う時にも、心と身体を整えるのに、取り入れるのも良いかもしれません。自分なりのアイスブレイキングの方法を持つことも良いですね～



わかめ体操、大好評！！

## 通じないってどういう感じ？

「聞き手」は「話し手」に何かを聞き出そうと一生懸命に話しかけますが、話し手は、そんな聞き手と向き合わず、視線も合わせず、表情さえも変えないで対応します。その時に聞き手はどう感じるのでしょうか？  
通じないもどかしさを体験しました。



## 話しかけるために

話してもらうために、次のロールプレイングでは、距離感の設定やシチュエーションの作り方などを工夫してもう一度話しかけます。話しかけにに応じてくれるまでのワークです。  
座る場所などのポジショニング（安心して話ができる位置取り）の取り方も大きく影響するようです。  
何がきっかけになった？どんな風に話しかけた？など、感想を出しながらグループで共有しました。

📎（アンケートから）

- ♡被災者の方への接し方を練習してみ、改めて難しさを感じた。
- ♡通じない、を体感！
- ♡支援者になった時の心の動揺がわかりよかった。
- ♡いつもコミュニケーションを大切にしようとしていたことを反対側から見るのができ、有意義でした。
- ♡普段は考えたこともないシチュエーションだったので、とても勉強になった。

## ◆11:40～グループディスカッション

休憩時間には、次のワークで使うツールを考えました。



➤休憩時間に考えた、してほしいこと、してほしくないこと、言われたこと、言われたらイヤなこと、考えていたことを付せんには書き、模造紙に貼って共有。言われた言葉、言われたらイヤな言葉の中に同じ言葉があり、それぞれに感じ方が真逆だったりすることに、コミュニケーションの難しさを改めて感じる。グループディスカッションになりました。





## 最難課題に挑戦してみよう！

最後のロールプレイ

被災者役（話し手）と支援者役（聞き手）、そして観察者と3人で取り組むロールプレイ  
避難者の椅子にポツンと1人で座っている人（被災者役）がいます。支援者役は、椅子を持ってきて、そばにより、話しかけます。ここまで学んだスキルを活かしてすすめます。

1分話した後は、フィードバック、観察者の評価やアドバイスを受けて、リプレイ。修正しながら傾聴の仕方を学んでいきました。

よかったところをフィードバック

- 安心安全 自由な位置
- 安心安全 自由な距離
- 安心安全 自由な姿勢



観察者からのダメだしはダメ！このロールプレイのルールです。

📝 (アンケートから)

- ♡支援者、被災者、観察役を1回毎に替え、フィードバックしていくことが、たいへん興味深く、非常に気づきが多かったです。客観的にみることもでき（観察役）、勉強になりました。
- ♡どの役も難しいことにびっくり！！コミュニケーションをとる事は、ふだんの生活でも大事なので、いろいろな場面を経験することはいいことなのですね。
- ♡「リプレイ」する体験ははじめてだったので、とても良かった。

### ◆12:45 閉会挨拶



松本副代表幹事

☆うまくいかないことをここで体験しておく、少し自信が付きます。  
☆「私が相手にとって何かでありたい。」この思いが強すぎてもいけない。  
☆いきなり心のケアとはいきません。結果として心のケアにつながればよいのです。



優しい語り口と、柔らかな雰囲気でも参加者もリラックスして学習出来ました。



今回開催したスキルアップ講座は、CO 災ボ会員が「寄り添いの場」で役に立つ、いろいろな気づきを得ることができたと、アンケートから読み取ることができました。寄り添う支援では、もし自分が被災者であったらどうして欲しいかを考え、被災者の立場に立って行動することが求められます。ロールプレイでは、被災者役や支援者役になることで、お互いの気持ちを理解するという体験もできました。地域や職場で、今回学んだスキルを生かし、活動・活躍していただければと思います。

会員のみなさんからは、スキルアップの為に「被災時の防災食の調理」「炊き出しの仕方」「救命講習」を開催してほしいなどのたくさんの要望も頂いています。

交流も含め、スキルアップできる機会を次年度も考えていきますので、ぜひご参加ください。

