

## 令和元年度「第1回ケアラーサポーター育成研修」開催報告 地域に学び、地域でささえる～ケアラーを孤立させないために～

【日時】令和元年6月19日(水)16:20～19:00

【場所】グローバル教育・学生支援棟3階 G-38 教室  
(長崎大学文教キャンパス)

【講師】富岡 郁雄 氏  
(NPO 法人日本ソーシャルコーチ協会 代表理事)



令和元年6月19日(水)、長崎大学文教キャンパスグローバル教育・学生支援棟にて、「第1回ケアラーサポーター育成研修」を開催いたしました。当日は、学内外から101名の参加がありました。

### 講義及び演習 傾聴から学ぶ人生の選択 「聴き上手になる20の方法と演習」

例年好評の富岡先生による傾聴セミナーは、今年度で3回目の開催となります。演習を交えた講義を実施していただき、あっという間に2時間30分が過ぎました。言葉とは「心を形にするもの」であり、心をうまく表現することは難しい。今見えているもの、言葉として表現されたものから、相手・相手の気持ちを判断するのではなく、相手が何を思っているのか、何を伝えたいのかを聴くことから傾聴は始まり、「1番大切なものは目に見えない」と話されました。傾聴技術の基本は「姿勢」「共感」「受容」「信頼」であり、傾聴は感情のキャッチボールであると詳しく話されました。

姿勢「こちらが訊きたいことを聞くのではなく、相手が話したいことを聴くこと」

共感「共感によって考えが整理され、共感によって真実が語られる」

受容「評価ではなく受容されることで、相手の自尊感情が育まれる」

信頼「結果ではなく、未来を信じる。無条件に相手を信じる」

2人組、4人組になり、実践を交えながら話され、参加者は身をもって体験し感じて学びを深めました。「傾聴のチカラ」とは①相手の話したことを聴き②キモチに寄り添い③ありのままを受け入れ④無限の可能性を信じることであり、傾聴を学ぶのではなく、傾聴から学ぶことの真意を参加者がそれぞれが感じ学びました。

最後に、今日学んだことを、頭の片隅に入れ、友人や家族、ボランティア等日常生活に役立ててほしいと締めくくりました。



写真1 富岡 郁雄氏



写真2 講義の様子

参加者の半数以上が本学学生でした。みなさんの積極的な参加姿勢と、多くの笑顔が印象的でした。今回の初級編に続き、7月17日に実践編を学びます。

第1回ケアラーサポーター育成研修には、多くのみなさまにご参加いただきました。センタースタッフ一同、心よりお礼申し上げます。アンケートでは「自分が普段傾聴できていないことがわかった」「実践しながらの講義で、より深く理解することができた」「言葉の力を感じた」「日常会話の中で実際に使ってみたい」「傾聴の本質を考える良い機会になりました。自分のことを振り返りながら成長していきたい」など、感動や感謝、学びを深められたとの言葉が多く寄せられました。アンケートへご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

長崎大学ダイバーシティ推進センターは、今後も引き続きケアラーサポーター育成研修を開催します。今後ますます介護の課題を抱える人が増加することが確実視されているなか、介護者が孤立することなく介護者も要介護者も共に社会参加ができるよう、地域のみなさまとともに取り組んでまいります。