

## 第1回ケアラーサポーター育成研修「寄り添う力を身に付けよう」開催報告

【日 時】令和4年6月22日（水）16：10－19：20

【場 所】オンライン

【講 師】岡島つよし氏（こころ～え）

【参加者】67名

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対応により、本学学生のみ受講とし、昨年度に引き続き、岡島先生に傾聴セミナーをオンラインにて実施していただきました。

岡島先生は、自身について、いじめ等で33年間友達ゼロの孤独な人生を過ごし、その後

「よく頑張ったね」の労いから負のスパイラルを脱出し人生が変わり始めたことをきっかけに、このままで人生が終わるのは嫌だと思い、ほめる達人検定1級、日本メンタルヘルス協会公認心理士カウンセラー資格を取得。自分の経験を伝え、1人で頑張る人の応援をモットーに講師活動をしていると説明されました。

本日の講座における「傾聴」とは、「相手の気持ちをわかろうとする傾聴」を深めると始めました。傾聴の5つのステップについて、①安心感を作る②話す意欲を引き出す③信頼を深める④気づきを引き出す⑤行動意欲を生み出すと話し、それぞれについて詳しく説明されました。

振り返りとして、「人は自分のことに一番興味がある」この意識を持つておくと、円滑なコミュニケーションがとりやすくなりますと話し、傾聴で最も大切なことは「相手をわかろうとする気持ち」であること、傾聴の先に、信頼関係が構築され、相手に前向きな変化が生まれ、自分で問題解決する力が養われていくと話されました。傾聴で特に大切な3つのポイントは、①相手の気持ちに理解を示す②自分の解釈と相手の気持ちにズレがないか確認する③ネガティブな思い込みは変換すると示されました。

最後に、自身の経験から、「たった1人の存在で孤独は消える」「気持ちをわかってもらえて孤独が消え希望が湧く」ことを体験談として話してくださいました。岡島先生の傾聴講座は、緊張をほぐすためにアイスブレイクから始まり、チャットやブレイクアウトセッションを利用し、学生自身が積極的に参加できる3時間の講座でした。

参加学生の声：「とても明るく、また人生を通して経験したこと、先生ならではの講義だったのでとても興味深かった」「先生自身、最初からコミュニケーションが得意だった訳でもないということで親近感もわき、共感しながら聴くことができました」「説得力のある話し方で、楽しそうに話されているところが印象的でした」「とても明るく話してくださいましたので、3時間という長い時間ではありましたがずっと楽しみながら聞くことができました」



「様々な会話のコツがあってどれも難しいことではないので意識してする事で相手と充実した会話ができると感じた」「私は人の目を気にして、これをしたら嫌われるのではないかとよく考えてしまうが、講義中に岡島先生がおっしゃっていた好かれるために何ができるかを考えよう、意外と人は自分を見ていないという言葉にはっとさせられた。これから人と接するときにはそこまで緊張せずに話ができると思う」「初対面の人と話すときに生じる沈黙が苦手だったが、沈黙は怖いものではなくて、お互いをゆっくり待つものだと言ったことで気持ちが楽になった」など。

## たった1人の存在で希望が生まれる

目的もなく生きていた人生で、  
2016年 初めて**本気でやりたい夢**  
**講師活動**を見つけたおかし〜🌈

↓ ですが・・・

講師活動を始めて2か月で、**顔面神経麻痺**に。

↓

激励や応援はありがたいのに、  
感謝に反して、**悲しみが増幅**。

