

傾聴基礎講座

長岡傾聴ボランティアサークル
〒940-0831 新潟県長岡市上条町1217

助成事業の概要

傾聴活動のスキルアップのためにより有用な方法を学習すること。

そのなかでも喫緊の対応を急がれている認知症の方々への対応について、その原因や症状を学び理解を深める中で、それぞれの症状に基づいた傾聴の方法を広く一般の方にも知っていただくことを目的とし「認知症の方々への傾聴講座」を開催した。

認知症の方々への傾聴に経験を積まれているNPO 法人ホールファミリーケア協会の鈴木絹英氏をお招きし、平成28年3月12日（土）午前10時から午後4時30分まで同講座を開催した。

傾聴の基本は相手があるがままに受け入れ、安心と信頼を得る中で、心の中の想いを語ってもらうことで、自分が納得する答えを自分で見出す手伝いをするにある。しかし認知症の方々の場合はその原因や進行状況により症状の表れ方は人それぞれに異なることを理解した上で、認知症の各症状への対応を実例によるロールプレイで学んだ。

事業の成果

当日は50人の参加者があり、中には民生児童委員や福祉施設職員など、直接高齢者に関わる方や傾聴活動に興味がある方など、様々な方々からの参加があった。

認知症自体への理解はまだ少なく、アルツハイ

マー型、脳血管性型、レビー小体型など、認知症の三大病因それぞれの特徴を学んだ。また、認知症と似たような症状が出てきても原因は他があり、正しい手当で解消あるいは改善できるものが全体の約1割であることを学習した。

認知症が進行する中で次々と表れる周辺症状の具体例（妄想、暴言、暴力、徘徊など）と、なぜ発症するのか、時間空間の見当識の欠落など、理解されにくかった症状を理論的に解説いただいた。

基本的に人は誰かに話を聴いてもらいたいという欲求を常に抱えており、それが満たされた時に安心感を得ること、特に認知症の方々の場合は自分の記憶が失われていく大きな恐怖と不安の中で生活していることを認識し、その存在を認め対等に関わっていくことの必要性を学んだ。その上で各症状にあった対応の仕方、傾聴の方法をグループに分かれて話し合い実践してみることでより深く学びあうことができた。

参加者からの感想では、

- ・認知症の方々への誤った認識（何も分からなくなっているから関わる必要がない、徘徊を無理に引き留める、など）があった
 - ・心を安定させるように対応したい
 - ・自分の親へ対応する方法を見つけた
- などといった意見が寄せられ、目指していた一定の成果が得られたと思われる。

認知症をよく知り、その対応に理解を持ち適切に対応できる人が地域に増えていくことで、高齢者が地域の中で安心して暮らせるまちづくりに繋がっていくことと思われる。

■ 成果の広報、公表

傾聴というボランティア活動を広く知り、活動に参加する人達を増やしたいという思いから認知症の方々の傾聴という大きなテーマに取り組んだ。

事前に社会福祉協議会、市民協働センター、長岡市からの後援を受けた。また報道機関への記事掲載依頼により広く受講者を募集した。

事業実施後は長岡ケーブルテレビでの放映（3月13日）、新潟日報の記事掲載（3月18日）など、地元報道機関に取り上げられた。また、市民協働センターホームページ上で、講座内容や様子を掲載した。

当サークルへの入会申し込み、参加者から地域の茶の間や公民館活動に活かしていきたいとの声も多く聞かれ、今後、地域での見守り活動や認知症サポーター活動の広がりに期待できる。

■ 今後の展開

人と人との支えあいという傾聴ボランティア活動を通して、ボランティア活動の裾野を広げるとともに、増加するニーズへの対応が期待できる。

また、今回の講座は認知症サポーター、見守りボランティアなどの活動にも活かすことができる。当事者の抱える課題を事前に把握し専門機関等に繋げることで、様々な生活や地域課題を未然に防ぐことも可能になるのではないだろうか。そして何よりも認知症の方も含めた高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりにも繋がっていく。

さらに、中高年世代がボランティアを通じて社会に貢献しているという有用感を持ち、地域の支え手、担い手であることを自覚して活動できる機会の場を増やすことができる。