令和４年度　彩の国ボランティア体験プログラムレポート

１	プログラム名	傾聴ボランティア入門講座
２	実施社会福祉協議会	上尾市社会福祉協議会
３	協力団体	特定非営利活動法人　埼玉カウンセリングセンター
４	活動年月日	令和５年２月１５日、２月２２日、（３月１日）
５	活動場所	上尾市文化センター
６	内容	傾聴ボランティアを始めるための基礎的な知識と演習と題して、“特定非営利活動法人埼玉カウンセリングセンター・高倉氏”を講師に招き、全３回の傾聴ボランティア入門講座を開催した。

７　活動の様子

１日目：講義　　まずは…“傾聴”について知ろう！

☆目的は、「相手を理解する。精神的自立を支援する。」など。

☆効果は、「気持ちが軽くなる。人生が豊かになる。ストレスが軽減する。」など

２日目：ロールプレイ

☆信頼関係を築く。

☆事柄を聴く。

３日目：ロールプレイ

☆話し手の気持ちを想像しながら聴く

修了証書を配りました！

感想

・聴き方について、わかりやすく学べて良かったです。感情を返すことの難しさを感じました。ロールプレイが楽しかったです。

・自分を中心において相手の話を聴くことが多かったが、相手を中心（主）にして、自分の気持ちを伝える事の大切さを知り、相手の心のありようや観方の勉強になりました。

・傾聴とは、相手の自発的な整理と意見のまとめを助けるものであることを知りました。

・傾聴の学びをさらに深めたいと思いました。今まで自分の会話や人の話を聴くということに気がついていなかったのかを知らされ、私でも何かの役に立つかもしれないと感じるようになりました。

・傾聴（を使って）という言葉を大切に活動していきたいと感じました。“傾聴する”という言葉を使って、相手の言葉に耳を傾けていきます。ありがとうございました。

上尾市社会福祉協議会公式 Twitter は、
こちらから　→