

## 02 「生きた声」が心を開く（高齢者）

（ナレーター）皆さん、いかががお過ごしですか。福岡市がお送りする「こころのオルゴール」の時間です。今日は私、松岡はながお届けします。

5

あなたは「人に話を聴いてもらうだけで気持ちが悪くなつた」と思った経験はありませんか。

相手の話にじっくり耳を傾けることを「傾聴」といいます。ただ聞くだけでなく、言葉や態度で共感や理解を示すことで、話している人は寂しさや不安が癒やされ、精神的な安らぎを得られます。

10

傾聴にはこうした効果があるため、社会的な交流や外出が減り、人と会う機会が少なくなつた高齢者の介護や医療の現場でも、心のケアの方法として取り入れられています。

15

話し相手を務める地域のボランティア団体も数多くあり、福岡市東区で活動する「笑みの会」も、その一つです。

「笑みの会」は、東区社会福祉協議会主催の「傾聴ボランティア養成講座」を受講した方々が2012年に結成。区内の高齢者施設と個人宅を訪問して、お話を伺ってきました。

20

しかし、新型コロナウイルスの影響で訪問することが難しくなつたため、2020年11月からは、週に1回、「笑顔の10分ルール」と名付けて電話でお話を聴くようになりました。

25 「笑みの会」の会長は、聞き手として大切なのは「その人を受け入れ、心に寄り添うこと」と語ります。

30 【会長役】何十年と生きてこられた相手の方の人生をすべて受け入れ、しぐさや表情、視線の動きなどから、言葉にならない気持ちを感ずることを大事にしています。

以前、黙りこんで口を開かない方がいたのですが、「今日は寒いですね」と声をかけながら手をさすった途端、ポロポロと涙をこぼして、お話を始められたのです。

35 聞き手が心の声に耳を傾ければ、相手も信頼を寄せ、心のためにいたいろいろな思いや過去の体験を話してくれるようになります。

40 人の「生きた声」には力があります。  
お互いに言葉を交わせば、声の体温が相手に伝わり、気持ちほぐれて心を開いてくれるのではないのでしょうか。

（ナレーター）会話で人とのつながりを感じると、楽しさや生きがいが生まれてきます。人の心に寄り添い、話に耳を傾けることは、相手の言葉や思いを引き出してくれるのですね。

（本文871字）