

介護保険サポーターとして 活躍中の皆さんにインタビュー！



ふりょう はるゆき
傳凌 春幸さん

- 活動先：ふれあいサロンココ・ふれあいサロン神田
- 内容：傾聴を中心としたふれあいサロンの運営
- きっかけ：傾聴ボランティア養成講座

Q. 始めるときの心境は？

1人では自信がないし心細かったのですが、グループでの活動ということで、リーダーをはじめ皆さんについて行けばいい!と思うと少し気が楽になり、始めてみることにしました。

Q. 活動をとおして感じることは？

『情けは人の為ならず』ということわざがありますが、『ボランティアは人の為ならず』です。世代の違う若い方からパワーをもらったり、人生の大先輩からお話をうかがったり、とにかく得ることがいっぱいです。

Q. 傾聴をする際に心がけていることは？

事柄を聞くのではなく、話し手の気持ちを聴けるよう努めています。月に1回の勉強会にも参加し、傾聴のスキルアップも目指しています。

Q. これからボランティアを始めてみようと思っ ている方へ

自分が“今”と感じたときがタイミングです。そういうときであればすべてがうまくマッチングすると思うので、ぜひ自分の心のアンテナを信じてください！

『ふれあいサロンココ』『ふれあいサロン神田』とは？

地域の高齢者を対象に、一緒にお茶を飲みながらお話を聴く憩いの場。催し物も取り入れるなど、毎回楽しいプログラムが人気。



よしの かずこ
吉野 和子さん

- 活動先：高齢者センター
- 内容：脳のトレーニングのお手伝い
- きっかけ：広報 千代田

Q. ボランティアを始めたのは？

現役で働いていたときです。リタイア後も地域社会と関わり、貢献したいと考えていたので、働きながらボランティア活動をしたり、研修を受けたりして、こつこつ計画的に準備をしていました。

Q. 脳トレを選んだ理由は？

『仕事柄人前で話すことに慣れていました。また、1回の活動が30分程度と比較的短く、適度な時間・距離感で活動できるところが良いと思いました。』

Q. 活動をとおして嬉しく感じる場面は？

「引っ越してきたばかりで、ご近所にお友達がいないんです」と話してくださった方に積極的に声をかけていました。しばらくして「近くに本屋さんがありますか？」などと尋ねてくださるようになりました。日常の小さなやりとりですが、少しずつ関係が築かれていく瞬間、とてもあたたかい気持ちになります。

Q. これからボランティアを始めてみようと思っ ている方へ

構えず臨むことをおすすめします。仕事とは違うので、過度な責任感を背負う必要はないと思います。自分の体調や都合を優先し、決して無理せず続けることが大事ではないでしょうか。

『脳のトレーニング』とは？

高齢者センターで毎日実施されているプログラム。音読、漢字の読み書き、計算、まちがい探しなど、脳を活性化して認知症を予防するための脳トレーニング。