

# ホームスタートやぶき 2023年10・11月

第24号

—ホームスタートは、子育て家庭を応援します—



ホームスタートやぶき

矢吹町複合施設 KOKOTTO 内

☎ 0248-21-5410

運営 NPO 法人ふれっしゅ・すてーじ

令和5年度「第5回ビジタースキルアップ講座」・「第1回ビジターフォローアップ講座」に、ご出席  
いただきありがとうございました

ホームビジターさんの振り返りをご紹介します。皆さんでシェアしましょう！

## 第5回 ビジタースキルアップ講座

### みんなで話そう～「ビジター交流会」(9/29)



🔪 講座で学んだように「多様性」があって、皆さんそれぞれ日々の生活の中で頑張っておられるんだな～と、感動しました。私も与えられた環境の中で、受け入れて前向きに頑張りたいと思いました。

🔪 研修会でお会いしていても「話を聞いた」ということで親しみを感じた部分がありました。みなさんの色々な話が聞けたり、ビジター訪問の話も聞けたりと、とても有意義な時間を過ごせました。

🔪 諸先輩の方々が、健康維持のため並々ならぬ努力をしていることを知り大変驚きました。今後も少しは努力してみようと、刺激を受けました。訪問活動では皆さんもたくさんの不安を感じていることを知れたのが良かったです。

🔪 実際に訪問をされた方々のお話を聞くのは、とても勉強になりました。一緒に学んだ仲間の話しも聞いて良かったです。みんなの最近のお話を聞くのも楽しかったです。

🔪 みなさん頑張っていることを感じ、また、新たな元気をもらいました。

🔪 皆様の近況をうかがって、一人ひとりの方が人生を生きているんだ!!と思いました。若い方は家族のことで、上の世代は自分の健康のため、また、研修で自己啓発を学ぶことになった方もいて、勉強になりました。ビジター訪問では、やっぱり、様々感じていたのだと、とても勉強になりました。



(お話する順番は、あとだしじゃんけん～)



(さあ、では皆さんの近況報告から)



## 第1回 フォローアップ講座



### How to 傾聴 ～ホームスタートは、傾聴に始まり傾聴に終わる～(10/31)

(講師 増田泰司氏 オアシス・カウンセリングサービス代表)

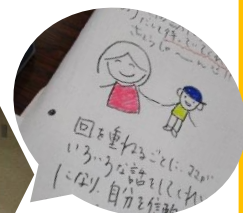
- 傾聴といっても、簡単なものではないなあと改めて感じました。どうしても自分の経験などから、問題解決しがちだと思いました。それから、とても印象深かったのが、怒りの感情は二次感情だと聞いて“まさにそうだ”と納得ができました。今回の研修は、大変分かりやすく良かったです。
- 具体的でわかりやすかったです。子どもや孫に対しても怒りの感情が先に立ってしまいます。第一の感情をみつめる努力をして、自分をみつめ、勉強をしていきたいです。
- 今回の研修会は笑いながら参加し、笑って学んだことすべて忘れたような感じになってしまった。先生が、事例に出した迷子になったお話は、とても大切な事が（本日学んだすべて）述べられていました。
- やはり、傾聴の大切さを実感しました。無表情で、話を聞くことは難しかったのですが、話すことも本当に話しにくくてびっくりしました。怒りの二次感情は、一次感情がどんなものか、自分のことを考えてもわかりにくかったので、自分の内面にも向き合ってみなくてはと思いました。
- 怒りは特殊な感情…自分自身の一次感情に気がつく  
「カチン」「ムカッ」とした時の理由がある。「心配した」「辛い」「悲しい」とかの気持ちがある。この自分の気持ちに気がついていきたい。
- 傾聴に関する研修は久しぶりでしたが、先生のお話が、楽しくわかりやすかったです。研修の中ではスムーズにできていても、実際に訪問先で（心掛けてはいますが…）できているかどうかわからないところです。今後、先生の話で聞いたように、表情や柔らかく傾聴していきたいと思いました。
- 今まで何度も傾聴をしていますが、このスキルで人の話を聴くとよい人になります。ですが自分がこの聞き方をしてもらえないのが多いので、増田先生の言う通り、自分の心のケアも必要なので、自分が安全に傾聴してもらうことも必要だと思いました。怒りは二次感情、一次感情に気づいてあげる。そして相手に自分の気持ちを伝えるのが大切ですね。今日の傾聴のスキルは、全ての人間関係に対応できます。



## 『オール福島ビジターデー2023 in郡山』が開催されました

11月16日（木） ミューカルがくと館  
午前の部 ビジター交流会「ビジターの本音でトーク」  
みんなでわらべうた「童心に帰って…♪」  
午後の部 普及講演会「ホームスタート 強みと効果」  
講師： 山田幸恵氏

NPO 法人HSJ理事/事務局長・HSW理事



福島県内のスキームから約70名のOGやHVが集結しました。  
(HSやぶきは3名参加)

みんなで学び直そう!!

### 第3回 フォローアップ研修開催のご案内

#### 母子保健について

～矢吹町保健師さんのおはなし～

〈町の子どもの出生状況や子育て環境の変化など、具体的に知ることができます〉

日時・・・12月13日（水） 14時～15時30分

（13時50分までに受付をお願いします）

場所・・・ココットホール

講師・・・矢吹町保健福祉課 保健師2名

申込締め切り12月8日（金）

HVさんは担当OGへ出欠の連絡をお願いします

