



## 保健師だより

### 『聴くということ』

「リーンリーン」と鈴虫の鳴き声が、静寂な夜長とともに秋の深まりを感じさせてくれます。この時期に耳の聞こえがよくなったような錯覚に落ち入るのは、肌寒いほどの空気が音の波動に変化を与えるためでしょうか。

私たちは、朝起きてから寝るまでの間に数え切れないほどの音や声を耳にします。そのすべてに耳を傾けておくことは不可能なことで、自分が何を聞きたいかを、ある時は意識的に、また、あるときは無意識的に選択しているのです。その選択肢の中にあなたの大切な人の声は入っているでしょうか。

日本人の年間自殺者が3万人を超えて11年になります。めまぐるしく変わる社会状況のなか、現代はまさに『心病む時代』といえます。本来ある内なるエネルギーが停滞している状態です。そういった方たちから私たちが教えられることは多く、共通していえることは、そうなる前に皆何らかのサインを私たちに必ず発信してくれているということです。

人は成長せずにはいられない生き物です。そして、人間の最も基本的な欲求は「相手のことを理解したい、そして自分のことを相手に理解してもらいたい」ということです。人を動かすのは人ではありません。人と人とのかかわりが人を動かします。その関係づくりの大きな鍵となるのが『聴く』ということなのです。

「人の話を聞く方が話すよりも楽だ」と考えている方もいるかもしれません。そう考えている人は、単純に聴くことは受身の姿勢でのコミュニケーションだと思っているようです。ここでいう『聴く』とは、『耳』のほかに『目』と『心』を含む積極的な傾聴を指します。声のトーンや顔の表情、目の動きなど自発的なしぐさや行動は、自分の意思でコントロールするのが非常に難しいことから、言葉よりも、よりその人を知るうえで信頼できる要素となります。そういった要素を逃すことなく、相手が自分に何を伝えたいかを丁寧に聴くということは、多くの集中力と忍耐力が必要になってきます。また、聴けているつもりでも「この人はいつもこうだな」とか「もっとこうすればいいのに」などと、自分の内なる声を一生懸命聴いている場合がほとんどで、九割は聴けていないとは、カウンセラーの第一人者友田不二男氏の見解です。

今何かを感じている、思っていることがあるとすれば、それは思っている本人が一番よく分かっていることです。こちら側の思い込みで、あれはああだとか、これはこうだと決めつける前に、まずは目の前にいる相手がどのような感情をもち、どういうことを考えているのか、生身の声をそのまま素直に受け取ることが、聴くことの第一歩です。

冒頭で記した大切な人の声とは、自分自身の声も含みます。話せる、そして聴ける、そういう関係が、人のエネルギーを健全な方向へ成長させる助けとなるのです。

### 65歳以上の方の季節性インフルエンザ予防接種が一部公費負担

65歳以上の方で季節性インフルエンザ予防接種を希望される方は、町内の医療機関で、一部公費負担による接種を受けることができますので、**接種する医療機関に事前に予約をしたうえで保険証と自己負担分を持参して**接種ください。町外の病院で接種を希望される方（入院中等）は、下記へご連絡ください。

下記に該当される方は、医療機関窓口で申し出てください。

- 生活保護を受けている方
- 60歳から64歳の方で、心臓・じん臓・呼吸器に障害があり身障手帳1級の方

#### 接種期間

平成21年10月15日（木）～平成21年12月31日（木）

【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 Tel 476 - 1111（内線 132）