

「聴く」

先日、テレビで「傾聴ボランティア」の活動の様子が紹介されて...

「傾聴」とは相手に関心を寄せ、相手の話したいこと、伝えたいことをじっくり共感的に聴くこと...

番組では、ボランティアが高齢者福祉施設を訪問して、話し相手のお年寄りに寄り添いながら、相手の体の具合のこと...

ひまわり No. 396



～人権尊重をくらしのなかに～ 意見見人権・男女共同参画推進室 (☎63-7909) へ

そんな映像を見ながら、自分自身の体験を思い出しました。3年ほど前のこと、ちよっとした行き違いから知人との関係が悪化し、誰にも相談できず一人で悩む日々が続きました。

周囲からもわたしの様子が明らかに違って見えたのでしょう。しばらくして、職場の上司が「何か心配ごとでもあるのかい?聴くだ

けしかできないけれど、良ければ話してみないか?」と声をかけてくれました。「プライベートなことですが、「そうか、でも、いつでも話してくれていいから」という自然な言葉に、思い切ったことの成り行きを話しました。相談というよりも、誰にも言えず私の中で渦巻いていたことを、一気に吐き出すという感じでした。

上司は、そんな私の一言ひととを、身を乗り出してうなずき、相づちを打ち、すべて受け入れるように聴いてくれました。本当に聴くだけ、アドバイスや「わたしはこう思う」といったものは一切ありませんでした。でも受け入れられている安心感からか、話しているうちに頭と心の中が整理されて、問題点や反省点、解決へのヒントのようなものが見え始めたのです。

それからしばらく時間はかかりましたが、知人との関係も修復することができました。「傾聴」...しっかり寄り添い聴き取ることで相手の力を引き出して元気になる魔法のテクニク。

「あれが「傾聴」だったんだな」ところで、わたしは、「傾聴」できているのかな、自分自身に問いかけました。

平成25年度後期高齢者医療 保険料は7月中旬ごろに決定

▼年金からの天引きにより保険料を納めていただいている人(特別徴収)の納付月 ⇒4月・6月・8月・10月・12月・平成26年2月の全6回

◎年金からの天引きで保険料を納めていただいている人は、4月からの納付となります。

4月・6月・8月の納付分は、平成23年中の所得で仮算定されています。金額は、昨年7月12日に送付した「平成24年度三重県後期高齢者医療保険料額決定通知書」でご確認ください。

なお、10月・12月・平成26年2月の納付分は、平成24年中の所得で本算定します。7月に決定する25年度の保険料から、納付済である3回分の保険料を差し引いた額を、10月・12月・平成26年2月に納めていただきます。

▼口座振替や納付書により保険料を納めていただいている人(普通徴収)の納付月 ⇒7月から平成26年3月までの各月全9回

7月からの納付となり、4月から6月までの保険料の納付はありません。

※平成25年2月か3月に後期高齢者医療保険に加入の人は、加入から2ヵ月後にお届けする納付書で納付してください。

☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

「伊賀市・名張市広域行政事務組合」職員募集

職務内容 と畜養体の職務 勤務場所 伊賀食肉センター(伊賀市上之庄) 対象 昭和42年4月2日以降生まれの人 ※他にも条件あり 採用予定人数 1人 応募期間 4月1日(日)～22日(日)午後5時まで ◎応募方法など詳しくは、市役所2階人事研修室で配布する募集要項をご確認ください。

☎ 伊賀市・名張市広域行政事務組合総務課 ☎ 22-9690

国津の杜の行事

体操教室 辻明子さんのストレッチ体操で 血行を良くし日々の疲れを癒しましょう。

日時 4月6日(土) 午前10時～11時30分 講師 辻明子さん 定員 16人 参加費 300円

陶芸教室 長皿5枚組を作りましょう。 日時 4月9日(火) 午前9時30分～正午 講師 中嶋泰子さん 定員 10人 参加費 2,200円(材料費含む)

木工教室 杉材で一人掛け椅子を作りましょう。 日時 4月14日(日) 午前9時30分～正午 講師 新 忠勝さん、山口尚彦さん 定員 10人 参加費 2,500円(材料費含む)

体操教室 万代くみ子さんの健康体操で 心身を癒し身体を引き締めましょう。 日時 4月16日(火) 午前10時～11時30分 講師 万代くみ子さん 定員 16人 参加費 300円

韓国料理教室 李辰淑さんお勧めの韓国料理を作りましょう。 日時 4月17日(水) 午前10時～正午 講師 李辰淑さん 定員 12人 参加費 1,200円(材料費含む)

☆☆☆☆☆ 申込 3月25日(日)から4月1日(日)までに、電話で問い合わせ先へ ※先着順。参加者が少ない場合は中止

4月6日(土)～15日(月) 春の全国交通安全運動

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止 運動の重点 ①全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ②自転車の安全利用の推進 ③飲酒運転の根絶 ☎ 都市計画室 ☎ 63-7749

子ども支援センターかがやき催物

開館時間 午前9時30分～午後5時 ※日・月曜日、祝日は休館 ▼はじめて広場 4月12日(日) 午前10時30分～「かがやき」を利用したことがない人は、気軽にご参加ください。 ▼親子で遊ぼう 4月20日(土) 午前10時45分～ 「かがやきコンサート」青葉さんによるハンドベル演奏 ◎参加無料 ☎ 子ども支援センターかがやき(桔梗が丘西3) ☎ 67-0250

リバーナホール催物

4月 子どものアトリエぱびえ作品展 日時 4月6日(土)～7日(日) 午前10時～午後5時(最終日は4時まで) 主催 子どものアトリエぱびえ 第5回油絵を親しむ仲間展示会 日時 4月12日(金)～14日(日) 午前10時～午後5時(最終日は4時まで) 主催 油絵を親しむ仲間 第26回名張水彩画会展示会 日時 4月18日(水)～21日(土) 午前10時～午後6時(初日は正午から最終日は5時まで) 主催 名張水彩画会

4月の献血 地域医療室 ☎ 63-3913

▼日時 4月2日(火) 午前9時30分～午後零時30分、午後1時30分～午後3時 場所 市役所1階ロビー ▼日時 4月10日(水) 午後2時～4時 場所 イオン名張店(元町)

読者の声

3-2号掲載「東日本大震災から2年―復興への思い」について ▼これからも東北の物産を買って長く支援していきたいと思ひます。▼もう2年も経ったんだと言うのがまず思った事です。できる事があれば、何か一つでもできたらと思ひます。

とれなびイベント ▼三重外湾漁協 朝獲れ鮮魚販売 日時 4月6日(土)・7日(日) 午前10時～午後3時 4月13日(土)・27日(土) 午後1時～3時 ☎ 62-1755