

平成 30 年度

「オストミーピアサポーター研修」をおえて

横浜市オストミー協会では、オストミーピアサポーター研修に取り組み始めて今年で7年目になりました。平成30年度の研修参加者は16名でした。

今回の研修は、産業カウンセリング研究会傾聴教育グループの菊次三枝子さんと鈴木裕子さんのお二人が講師となり、「聴きあいコミュニケーション」と題し、体験学習方式での研修をしました。この体験学習方式は好評で、今までにない形で大変良かったという感想が多くありました。また学習の中にあつたOKメッセージがみなさん印象強く残ったようです。

*参考（産業カウンセリング研究会資料より）：OKメッセージ

ほめる・ねぎらう・承認する・共感する・肯定する・良い点を指摘する・激励する・感謝する・好意的に感嘆する・プラスの可能性を示唆する・良いうわさ e t c

午後は、昨秋手術をし、ストーマの変更、縫合不全、腸閉塞と立て続けに大変な思いをした事務局の森田由美子さんに、自身の体験と事務局でピアサポートを受けてきた中で心に強く残る印象的なピアサポートの話をしていただきました。森田さんは「多くの方に力をいただいた」「決して自分一人では生きていくことは出来ない」「オストミー協会の活動に参加することで自分自身の生きる力を高められてきた」とお話しされました。

グループワークでは、相談事例を通して相談にいらした方の心情や状況を皆で考え合い、この方の希望は何か、この方を支えているものは何か、どのように対応したらいいのかを話しあいました。

この研修にリピーター（繰り返し受けてくださる方）が増えています。とてもうれしいです。私自身もそうですが、毎回多くの学びと気づきを得ることができます。

次回も多くの方の参加をお待ちします。

参加されたみなさまありがとうございました。

次ページにアンケート内容を記載しました。

少し長いのですが、みなさまの率直な意見が書かれています。研修の様子も伝わるとお思いますので、ぜひ読んでください。



2018年6月30日

アンケート結果（12名回答）

1. 研修時間 長い ちょうどよい 10名
 その他（

2. 午前中の「聴きあいコミュニケーション」体験学習方式の感想

- ・初めは「石」になることに戸惑い、なりきれませんでした。コミュニケーションの大切さを感じました。とらえ方によっては、良い石もあることも知りました。（2名）
- ・傾聴の難しさを実感した。（2名）
- ・傾聴の具体的方法が理解できました。
- ・共感を示してくれる相手にはとても話しやすいことを体験し、傾聴の技術をすこしでも身に付けられたら、と思った。
- ・今までいない形で面白かった。
- ・大変良かった。（話し方、聞き役とか大事であった）
- ・聴くことの大切さ、難しさを改めて思い直しました。
- ・改めて会話の大切さを認識しました。
- ・相手に求めるのではなく、自分から会話を引き出すようにOKメッセージをいろいろ発信したいと思いました。
- ・自分の話を理解できるように、相手の目線を確認しながら話すことも重要。
- ・2人の講師がバランスよく進めていて良かった。
- ・具体的なOKメッセージ例が良かった。
- ・今年で3回目の参加ですが、体験学習今年が一番良かったと思います。
- ・かかわりの基本技法など、プリントしてくださったのでありがたいです。
- ・新しい気づきがあり、大変ためになりました。
- ・タイミングの良いところで相槌、意見を言うことに気を付けていきたいと思いました。



3. 「私の体験とピアサポート」 森田由美子さんの体験談への感想

- ・いつも元気で明るい森田さん、元気をいただいています。お互いにより元気が増幅しているのですね。
- ・大変な体験をされながら、とても明るく人のためになる活動を続けられる森田さんに勇気づけられた。
- ・声の大きさ、スピード、わかりやすくとても良かったです。
- ・病院で「死んだほうがまし」と苦しんでいた日々から元気になられて安心していています。「頑張りましたね」ってたくさんほめてあげたいです。
- ・共感できる部分が多く、勉強になった。
- ・苦しい体験をされたこと、自分の身にも覚えあり、感銘しました。
- ・元気を少しずつ取り戻されていて安心しました。
- ・体験談はとても良かったです。
- ・森田さんの今までの体験を聞きながら、前向きによく頑張られていると思いました。主人にもそのまま話して聞かせたいと思いました。(ご主人がオストメイト、奥様が研修に参加)
- ・体験談をよくまとめて解りやすく話され、とても参考になりました。
- ・協会の理解者の心強いお話し相手になっていただき助かったこと、とても感動いたしました。
- ・厳しい体験談を笑いと涙で話していただき感謝いたします。
- ・若い時代からのご苦勞とご心配だったろうとお察し申し上げます。
- ・今はだんだんお元気になられてこちらもうれしいです。
- ・痛い苦しい大変なご病気をされたのですね。でもお元気になられて本当に良かったですね。どうぞ無理なさらず、お大事になさってくださいませ。

4. グループワークについて

- ・今までにない研修の仕方で、新鮮でした。
- ・他の方の体験談が新鮮でした。自分だけの考えだけでなく、多角的に物事を見ることが大切ですね。
- ・さまざまな意見に触れることで視野が広がり勉強になった。
- ・ピアサポートというとなんか難しく考えてしまいましたが、グループワークのように考えていけば、答えられるような気がします。
- ・各個の悩みに、また今後のことに、反省して進みたいです。
- ・いろいろな意見の交換ができ良かったです。
- ・いろいろな考え方があり、答えは一つではないと思いました。
- ・いろいろ勉強して対応できるようにしたいと思いました。
- ・一つの例題に対しても、様々な見方があり、多人数で解決にあたることも必要な！と思うようになりました。
- ・絶妙なメンバー組み合わせでした。
- ・話がいろいろ弾んで楽しかったです。
- ・午前中の勉強が、グループワークには、あまり活かされなかった感じがしました。OKメッセージが特にできませんでした。

5. 「ピアサポートとは」山根の話し方について

- よく理解できた 10名 まあまあ理解できた 2名
分かりにくかった
その他（進行の仕方や言葉がはっきりしていて、とても良かった。）

6. 研修全般について、その他

- ・有意義だった。
- ・参加してとても良かったです。
- ・今後も参加したいです。
- ・いつも勉強になります。
- ・大変よく理解でき良かったです。
- ・生活にとっても役立つと思いました。
- ・午前中の講座は、自分自身で体験を通して感じる事が多く、有意義でした。（ピアサポートの冊子後で読んでみようと思います。）
- ・一方的な講習を聞くという形ではなく、全員参加型研修が良かったです。
- ・何回参加しても勉強になります。反復など「親業」のようだと思いました。
- ・今回の研修について学んだこと、ぜひ相談会などに活かしたい。
- ・年々工夫してその成果が表れて、まとめの発表も、グループA～C独自の内容でよかった。
- ・このような研修をして下さること、ありがたく思っています。



7. 今後、どのような研修を希望されますか

- ・本日のような形式が良い。
- ・お互いの垣根を外せる企画がいいです
- ・実際のピアサポートの事例紹介。
- ・活動している機関の事例を知るなど。
- ・役員対応の相談研修をお願いします。
- ・今後もできる限り参加したいです。
- ・ピアサポート、もしできるなら週末を利用した日帰りツアーなど。
- ・シルバーの方が困っていることを取り上げていただきたいと思います。