

# Npop'n えぬぽっふん



NPO POP NEWS 略して『Npop'n』！

新宿NPO協働推進センターから、社会貢献活動に関連したポップな話題をお伝えします！

## 『傾聴※』を知ろう！

私たちは日々の生活の中で、いろいろな人とコミュニケーションを取っていますが、きちんと相手の話を聞いているでしょうか？ 身近な人間関係はもちろん、社会貢献活動をする上で、相手の話を理解するとともに、気持ちが通い合うコミュニケーションが取れる人になりませんか？ 今号では10月18日（火）、25日（火）に行われた「傾聴入門講座」の様子についてご紹介します。

### ◆傾聴入門講座

講師：武藤 圭子氏（NPO法人KeiChoネット 理事長）

#### ①10月18日（火）理論と体験を通して、コミュニケーションの基本を学び、自分の癖に気付く

20名を超える参加者を迎え、1回目の講座は二人一組での簡単な自己紹介から始まりました。続いて「チェックリスト」で聞く時の自分の傾向を探りました。話の腰を折る、別の意見を言うなど、あらためて自分の癖に気付いた参加者からは、ため息や苦笑いも起こりました。「癖があって当たり前、意識することで変われます」と武藤先生から励まされ、さらに聴き手としての7つのポイントや聴く人の在り方などを学んでいきました。

後半では「話す人」「聴く人」「観る人」の三人一組となり、それぞれ7分間交代でロールプレイをしました。初めは戸惑いも見られましたが、役割を交代していくうちに、「聴く人」は微笑みや共感の表現などを加えるなど、前半で学んだことを活かして、とてもスムーズに進むようになっていきました。また、「話す人」からは「こんなに遮られずに話を聞いてもらえる」と気持ちがいいことが分かった」と感想が出るなど、傾聴の基本を体験することができました。

#### ②10月25日（火）傾聴の基本を学び、ロールプレイで実習する

2回目では「エゴグラム」を使って自我の状態を分析することから始まりました。これは心理的指紋のようなもので、私そのものがどんなものから成り立っているか、「親的な私」「大人の私」「幼児的な私」がどのように存在しているかを知るための心理テストです。これによって自分自身を客観的に理解し、他人とのかかわりを意識的にコントロールすることができるようになります。結果を折れ線グラフにし、参加者同士で比べてみたり、先生が一人一人を周り、疑問に感じたことなどに答えて下さいました。

後半では「2日間の講義と実習を受けて」をテーマに「話す人」「聴く人」など四人一組でロールプレイをしました。参加者からは、「講座を社会貢献活動や実生活に活かしていきたい」という希望や、「傾聴は己を知ることから始まると感じた」「家族の話をじっくり聴いてあげることができた」「黙っている人や喋りすぎる人への対応は？」などの感想や質問が出ました。最後に先生から「いい観察者になっていいコメントが出来るようになること」「この瞬間、今を大切にすること」とアドバイスを頂きました。



傾聴入門講座の様子



ロールプレイで実習の様子

※傾聴：傾聴とは、相手の言っていることに真摯に耳を傾け、相手の思っていることや感じていることをそのまま受け入れ、理解するように努めること

## ◆NPO法人KeiChoネットの紹介

理事長武藤圭子氏が「都福祉局」「いのちの電話」「民間カウンセリング協会」での相談と研修活動を通して蓄積したカウンセリングの基礎である「傾聴」を誰でも学べる形として考案し、全国で「理論と体験」講座を重ねてきたことが活動の始まりです。KeiChoネットは、傾聴の普及によって社会への貢献に寄与することを目指し、広く一般市民を対象に「中年以降の楽しい生き方」を探る仲間づくりや、社会参加を促進する事業を行っています。具体的には、「話（話し合い）和（仲間作り）輪（つなぐ）」の3つの「わ」を目的とし、「話を聴ける人の育成、傾聴ボランティアの育成、ボランティアの心のケア、傾聴スキルアップ、お互いの連携と仲間作り」の5つの目標を掲げ、講座の開催や勉強会などを行っています。

## ◆講師の武藤氏にお話を伺いました

Q 1 : KeiChoネットを立ち上げられたきっかけは？

A 1 : 2008年8月の傾聴を学ぶ河口湖合宿の際、仲間のよりどころとしての場を作るのはどうかという話が出ました。様々な「傾聴の学び」を通して知り合った仲間が、これからも「ゆるやかに支えあえる場」を持つことに意義があると考え、学ぶこと、仲間があること、情報交換の場があること、などオープンな形でお互いに共有していく団体を考えることになりました。参加自由のグループ、固定メンバーのグループ、単発の行事など、メンバーからの発信を大切にして「中年以後の楽しい生き方」をさぐる仲間作りをめざす団体として、立ち上げることに成りました。9月1日に武藤と10名の賛同者でNPO法人の立ち上げに向けて、第1回NPO法人立ち上げ準備会議を開催。名称はKeiChoネットに決定しました。

Q 2 : 傾聴で大切なことは？

A 2 : “聴く”はListen、“聞く”はHear。傾聴は相手が言っている言葉の意味だけでなく、言葉の背後にある相手の言わんとすることを聴く。よい聴き手は、相手の言葉を聴くだけでなく、沈黙の中に語られているもの、言葉の背景にある相手の感情なども“聴く”。一見受身の行為のように思われますが、決してそうではない。聴く能力を向上させる積極的な方法です。

Q 3 : 傾聴はどのような分野で活かされているのでしょうか？

A 3 : 身内、ご近所、友人、職場、ボランティア活動など、どこでも活用できます。また、傾聴を学んだ仲間たちは、東京近辺はもちろんのこと、大阪、四国など全国の高齢者施設や子供の支援をする施設で活躍しています。

KCN



武藤 圭子氏

【KeiChoネット】

<http://www.keichonet.sactown.jp/>  
☎ 03-6324-7006

## 新宿NPO協働推進センターをご利用ください。

### 「利用料金が安くて使いやすい！」

当センターにはいろいろな会議室があります。例えば「1階多目的室」は、定員が81名と多数の方の入室が可能で、講座やワークショップなどを行うのに最適です。利用料金は午前（9:00～12:00）の場合2,400円です。

※登録団体は半額の料金で利用することができます。

※利用方法など詳細に関しては、当センター（03-5386-1315）

までお問い合わせ下さい。

※施設の利用には①社会貢献性 ②非営利性が求められます。



1階多目的室（定員81名）

## ❖当センター利用団体を紹介します❖

### 《 アニマルパスウェイと野生生物の会 》

毎日使っている道路や鉄道は、私たちにはたいへん便利なのですが、その陰で困っている生き物たちがいます。日本の国土の68%といわれている森林には、ニホンヤマメヤ、ニホンリスなどの枝から枝を通り道にして樹上で棲息している小動物がいますが、時には道路を横断しようとして轢かれてしまうこともあります。「アニマルパスウェイと野生生物の会」は分断された森林をつなぐ、樹上性の野生生物の道「アニマルパスウェイ」の設置および普及と、森林の生物多様性、保全活動を行っています。

**12月8日(木) 18時45分～20時45分** 当センターで行われる「市民とNPOの交流サロン」にご登壇いただき、その活動についてご紹介して頂きます。

場 所：当センター4階 401会議室  
語り手：アニマルパスウェイと野生生物の会  
参加費：1,000円

問合せ：新宿NPOネットワーク協議会  
【電話】03-5206-6527  
【MAIL】hiroba@s-nponet.net

## 当センター利用団体のイベント情報

イベント情報は各団体のHP等より入手して掲載しております。お問合せは各団体をお願いいたします。

<p><b>多言語多読</b> <b>「多読授業とリライト」入門講座</b></p> <p>日時：2016年11月27日(日) 10:30～16:30 場所：NPO多言語多読事務所 (新宿区北新宿4-17-2) 参加費：3,000円 問合せ：多言語多読 【電話】03-6279-3973 【MAIL】tadokuorg@gmail.com</p>	<p><b>日本TA協会</b> <b>TA202セミナー</b> <b>「共感について考える～関係性の視点から」</b></p> <p>日時：2016年12月3日(土) 10:00～17:00 場所：新宿NPO協働推進センター 401会議室A・B (新宿区高田馬場4-36-12) 参加費：一般10,000円 会員7,000円 問合せ：日本TA協会事務局 【電話】03-6822-2743(火曜・金曜 9:30～16:30)</p>
<p><b>新宿NPOネットワーク協議会</b> <b>「小滝橋応援ひろば～グラウンドゴルフ」</b></p> <p>日時：2016年12月4日(日)・18日(日)10:00～12:00 場所：新宿NPO協働推進センター グランド (新宿区高田馬場4-36-12) 参加費：500円 問合せ：新宿NPOネットワーク協議会 【電話】03-5206-6527 ※ 雨天の場合は中止と致します。</p>	<p><b>新宿区ウォーキング協会</b> <b>第142回例会「忠臣蔵 吉良邸から泉岳寺まで歩く12km」</b></p> <p>日時：2016年12月13日(火) 8:40(9:00まで受付) 集合：両国公園 (大江戸線「両国駅」A5出口) (墨田区両国4-25-3) 参加費：一般400円、会員無料 問合せ：新宿区ウォーキング協会 【電話】090-3217-4109 【FAX】03-3208-3531</p>
<p><b>ホリスティックアロマセラピー協会</b> <b>「小滝橋応援ひろば～アロマカフェ」</b></p> <p>日時：2016年12月26日(月) 9:30～10:30 場所：新宿NPO協働推進センター 401会議室B (新宿区高田馬場4-36-12) 参加費：500円 問合せ：ホリスティックアロマセラピー協会 【電話】090-4174-9914(担当：川島) ※ アロマカフェは事前予約制となっております。ご予約のない場合は開催されませんのでご注意ください。</p>	<p><b>&lt;イベント情報掲載依頼方法&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆対象期間：2017年1月1日(日・祝)～1月31日(火)</li> <li>◆募集締切：2016年12月3日(土)</li> <li>◆対象団体：当センター登録団体、一般利用団体</li> <li>◆掲載件数：最大7件(1団体1件まで掲載できます。応募が多い場合は、当センターまたは新宿区内のイベント・登録団体のイベントを優先させていただきます。)</li> <li>◆申込方法：タイトル、日時、場所、参加費、問合せ先を、新宿NPO協働推進センターまで、FAX又はメールにてご連絡ください。</li> </ul>

# センターからのお知らせ



## 第37回大新宿区まつり 「ふれあいフェスタ2016」が 開催されました！

今年も10月16日（日）戸山公園で「ふれあいフェスタ2016」が開催され当センターのPRを行いました。新宿NPOネットワーク協議会の会員団体からは10団体〈環境ベテランズファーム・建築ネットワークセンター・健康心理教育実践センター・新宿区ウオーキング協会・国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター・多言語多読・日本カラーアートセラピー協会・森とでんえん倶楽部・ホリスティックアロマセラピー協会・Joy Study Project(学生協力団体)〉が出店しました。～未来につなげようネットワークの輪～をキャッチフレーズに、各団体主催の楽しい参加型イベントに多数の来場者が訪れました。フェスタ全体では6万人を超える賑わいで、大盛況に終わりました。焼きそばやフランクフルト、ビールなど飲食も楽しめますのでぜひ来年もご参加、ご来場ください。



来場者で賑わうNPOブース会場



団体主催のイベントに参加する子ども達

## センター主催イベント情報

### 講座【クラウドファンディング講座】

～新しい資金集めのしくみを用いた  
活動資金調達の可能性～

#### 【日時】

12月6日（火）18:45～20:45

#### 【講師】

江藤 遥平氏(READYFOR株式会社  
サービス改善チーム ディレクター)

#### 【場所】

新宿NPO協働推進センター 501会議室

#### 【内容】

クラウドファンディングはITという手法を用いる事によって、不特定多数の幅広い人々に活動を知ってもらおうと同時に活動資金を集める非常に有効な手段です。クラウドファンディングを知り、広く活動をアピールしましょう！

- ・クラウドファンディングとは
- ・達成するためのポイント
- ・ワークショップ

#### 「あなたの活動が共感を集めるために」

- ・個別相談

【参加費】 1,000円

★参加希望の方は、電話、FAX、メールにて、センターへご連絡下さい。（下記問合せ先）

### アクセス

- ・JR山手線『高田馬場』駅より徒歩15分
- ・JR中央線『東中野』『大久保駅』より徒歩15分
- ・西武新宿線『下落合』駅より徒歩12分
- ・東京メトロ東西線『落合』駅より徒歩10分
- ・都営大江戸線『東中野』駅『中井』駅より徒歩15分
- ・都営バス、関東バス『小滝橋』より徒歩4分  
(上69、飯64、橋63、飯62、宿08、宿02、百01)

### お問い合わせ

TEL：03-5386-1315 FAX：03-5386-1318  
MAIL：hiroba@s-nponet.net

### 作成&発行

新宿区立 新宿NPO協働推進センター  
指定管理者：一般社団法人 新宿NPOネットワーク協議会  
(〒169-0075 新宿区高田馬場4-36-12)  
編集：西郷 和将 吉田 定信 三上 太紀子 菊池 直子 吉川 美菜子



新宿NPO協働推進センターは、NPOを始め社会貢献活動団体を支援する拠点施設です。

センターでは、社会貢献活動団体への施設の貸出しの他、相談や情報提供、講座等、さまざまな事業を実施しています。