



よかボラ通信 第27号

(令和4年12月)

年の瀬が押し迫っておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回のよかボラ通信では、11月に開催した研修会について報告します。今後の生活や活動に取り入れてみてください。

研修会を開催しました！ ～感染対策・傾聴～

【日時】11月25日(金) 14:00～16:00
【会場】久留米シティプラザ
【参加者】15名

内容① 感染対策について

久留米大学医療センター 医療安全・感染対策室 感染症看護専門看護師 江崎祐子氏をお招きし、感染対策についてお話しいただきました。



○マスクの選び方について

ウレタンマスク、布マスク、サージカルマスク（不織布）で「もれ」の違いを学びました。飛沫に見立てた粉とブラックライトを使用して実験した結果、サージカルマスクが一番漏れが少なく、ウレタンマスクが一番多い結果になりました。

屋内で過ごすとき、特に病院や介護施設に行く際にはサージカルマスクを着用し、すき間がないように鼻のワイヤーを合わせます。外す際には、ウイルスが付着しないようにゴムひもを持つようにしましょう。

○手洗いについて ※別紙参照ください。

蛍光塗料を使用し全員で手洗いチェックを行いました。つめ周りや親指が洗い残しやすい場所のようです。手洗いは15秒以上、「ハッピーバースデイトゥーユー」や「もしもしカメよかめさんよ」などを1コーラス、ぜひ歌いながらやってみましょう。

手荒れすると洗い残しやすくなるため、手荒れ予防も大切です。

【手荒れの予防】

- 石鹸は十分に洗い流す。
- 手洗い後は決してこすらず、抑えるようにして水分を拭きとる。
- ハンドクリームなどで保湿する。
- 洗い物をするときには熱い湯ではなく、水またはぬるま湯を使う。



○換気について

空気の入口と出口になる窓を開放して5分以上の換気を1時間に2回以上行いましょう。

○ボランティアに行くときに注意すべきこと

体調が悪いときやコロナ陽性者と接触した後、陽性者が増加しているときは活動を見合わせます。ボランティア、利用者の双方のマスク着用が必要ですが、利用者さんがマスクができない場合は2m以上の十分な距離を保ちましょう。

参加者の感想

- マスクは使い分けし、ボランティアなどの活動時はサージカルマスクを使用しようと思った。
- 手洗いで洗い残しがしっかりあったので反省した。マスクもウレタンは漏れていたのが驚いた。
- 自分ではよく手洗いをしたつもりでも洗えていない部分があり、注意しながら手洗いをしたいと思う。

内容② 傾聴の基本について

くろめ傾聴ボランティア ろばの耳 田島清治氏をお招きし、傾聴の基本についてお話しいただきました。



○傾聴の三原則

- 一、話を聞くことに徹する
- 二、自分の意見・考えを言わない、押し付けない
- 三、相手に寄り添う

傾聴とは、耳と目と心を使って話をしっかり聞き、相手の心に寄り添うことです。話を聞くことが中心で、批判や説教やアドバイス、否定はしません。また、聞いたことは他言してはいけません（守秘義務）ので注意してください。

○話を聴くときに大切な受容と共感

受容	相手の言葉、感情などを自分の価値観で批判したり評価せず、相手をそのままありのままに受け入れることです。相手の言いなりになることではありません。
共感	他人の意見や感情など、その通りだと感じること（気持ちを汲む）ことです。話をしているその人の身になって相手の置かれた状況に関心を持ち、相手の考えや価値観を受け入れ、共感の言葉を伝えることが大切です。 【共感の言葉】それは大変でしたね、苦労されましたね、それはつらいですね、など

○コロナ禍での傾聴のコツ

マスクを着用した状態での会話のコミュニケーションのコツを学びました。

- 一、普段よりゆっくり話す
- 二、一音一音をはっきり話す
- 三、声はこれまでよりも気持ち大きめに
- 四、相づち・うなづきを声に出して行う
- 五、会話中の意識は相手に向けよう

参加者の感想

- ・長年の経験のお話が聞けて勉強になった。
- ・普段の生活に生かせる傾聴について勉強できてよかった。
- ・「人の話を聴く」難しいが実践していきたいと思う。
- ・傾聴の基本を勉強しながらボランティアの活動に取り入れたいと思った。

内容③ ボランティア交流

「ボランティア活動を行う理由」「これまでのボランティア活動から得られたと思うもの」をテーマに参加者の皆さんでお話し、交流しました。

- *人のためと思ってボランティアを始めたが、気づけば自分のためになっている
 - *知らなかったことを教えていただいたり、自分を見つめるきっかけにもなっている
- などお話しいただきました。



研修会を終えて・・・

ご参加いただいた皆さんありがとうございました。感染対策研修、傾聴研修ともに今後に生かせる学びがあったのではないのでしょうか。「また研修を開催してほしい」との声もいただきました。

今回参加できなかった方も、今後の研修会等でお会いできればと思います！皆さん、よいお年をお迎えください。

《ボランティアの皆さまへお願い》

活動を希望される方、住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、
下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局
電話：0942-35-1525 / FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）