

『第2回ミシガン大学ボランティア研修』

2008年9月7日～14日にわたり、ミシガン大学老年医療センター附属ターナー・クリニック（ミシガン州アナーバー市）にてボランティア研修を実施しました。昨年に続き、ユニバーサルボランティア神戸、東京、新潟のメンバー14名が参加。5日間の研修を通して、ますます高まるピア・ボランティアへの期待を実感するとともに、その役割の重要性を再確認しました。

講義と体験学習

ミシガン大学は全米でもっとも歴史のある州立大学の一つで、医療の分野で非常に高い評価を得ています。本研修は、ピア・ボランティアの生みの親で、ミシガン大学老年医療センター附属ターナー・クリニックの元ソーシャルワーク部長/ルース・キャンベル先生、同クリニックにてクリニカル・ソーシャルワーカーを務めるフォーク・阿部まり子先生らを講師に行いました。経験豊富な先生方による研修プログラムは、講義だけでなく体験学習、ディスカッション、施設を訪れてのボランティア活動の見学などを組み込んだ包括的なものでした。



フォーク・阿部まり子先生

* ピア・ボランティア：「ピア」というのは英語のPeerのことで、仲間、同僚の意味。「ピア・ボランティア」とはルース・キャンベル先生が中心になってつくられた“訓練を受けた高齢者が同じ年代の高齢者の自立支援を手伝うボランティア”。

（書籍：『災害で活きた 心を支えるシニア・ボランティア』より）



ルース・キャンベル先生

研修プログラム

【1日目】

『プログラムの紹介とボランティアとの交流』

- ・ボランティア活動の目的
- ・ピア・ボランティアの歴史と活動
- ・ピア・ボランティアとのディスカッション
- ・ターナー・シニア・リソース・センターの見学

【2日目】

『ボランティア活動とディスカッション』

- ・現地ボランティアに同伴してボランティア活動
- ・ターナー・クリニックの見学

【3日目】

『戸外での体験学習』

- ・チャレンジ・プログラム

【4日目】

『地域サービス機関の紹介とボランティアとの交流』

- ・地域の福祉サービス機関の紹介
- ・日米ボランティアの意見交換ディスカッション
- ・アーバー・ホスピスの見学

【5日目】

『いかに援助したらよいか』

- ・認知症、うつ、悲嘆と喪失
- ・傾聴と共感、ライフレビュー、ロールプレー

終日通訳付き

意見交換から相互理解へ

研修中、ディスカッションを2度行いました。1回目のターナー・シニア・リソース・センターでは6名のピア・ボランティアが参加。2回目の聖ジョセフ・シニア・ヘルス・ビルディングでは、4つの地域サービス機関から10名のゲストが参加しました。日米の参加者がお互いのボランティア経験を発表することにより、共感の輪が広がりました。

『ピア・ボランティアとのディスカッション』

(ターナー・シニア・リソース・センター*

<Turner Senior Resource Center>にて)

ピア・ボランティアと交流

ユニバーサルボランティアは、ターナー・クリニックのピア・ボランティアをお手本にして組織されました。参加者は、ユニバーサルボランティアの原点とも言える場所での交流を心待ちにしていました。交流会は、歓迎の挨拶に始まり、ターナー・ピア・ボランティアの歴史と活動、シニア・リソース・センターの紹介と続けました。

「『相手に手を差し伸べる友愛訪問を』という発想は、ピア・ボランティアのメンバーから出たものです」「創設当初は、新しいアイデアがあれば何でもトライした」など、アメリカならではのフロンティア・スピリット(開拓精神)を感じさせる説明に、参加者は熱心に聞き入りました。

続いて、6名のピア・ボランティアをゲストに迎えてディスカッションを行いました。28年間ピア・ボランティアを続けているアルマさん(90歳)が「ここ5年間、今までのようには活動できなくなりましたが、生きている限り何か貢献したいので、毎週活動を続けています」といきいきとお話されました。その純粋なボランティア精神に、参加者も胸を打たれました。交流時間は昼食を含めて3時間にもなりましたが、参加者からは「もっと時間が欲しい」と別れを惜しむ声がありました。

* 患者のケアと共に、地域のすべての高齢者に門戸を開く地域サービス機関のひとつ。活動プログラムは「友愛訪問」のほかにも幅広く、医療、福祉、住宅や趣味に関するセミナーやワークショップを企画、開催しているグループ、「弱視支援グループ」、毎月違ったレストランで昼食を一緒に食べる「昼食グループ」、5人が同時に話せる電話のシステムで特に寝たきりのお年寄りを対象にした「電話グループ」などニーズによっていろいろある。(書籍：災害で活きた 心を支えるシニア・ボランティアより)



ピア・ボランティアとのディスカッション

参加者の声

ルース先生にお会いでき、スタッフの方々から素晴らしい研修をしていただきました。

長年ボランティア活動をされた6名の方々からお話をお聞きし、感動と同時に驚きでもありました。「ボランティア活動は人生を豊かにする」「人生を生き生きと歩まれてこられたのだなあ」と感じました。

質疑応答では、思いがけずたくさん質問をさせていただくことができました。「実体験」のボランティア活動から人生を思い、ボランティア活動の意義を知ることができました。昼食も楽しい会話が続き、特に私どもの現状を語り合いながら、セラさん(ピア・ボランティア)の意見を伺いました。センターの中を案内され適度な広さと機能的に配置、曜日・時間でうまく回転していく施設にも納得いきました。充実した一日でした。

『日米ボランティアの意見交換会』

(聖ジョセフ・シニア・ヘルス・ビルディングにて)

地域機関の代表と交流し、

ボランティア活動に対する考え方を学ぶ

ボランティア活動を通して得た経験や感情を共有する有意義な時間になりました。高齢者、要介護者の支援活動をする4つの地域サービス機関から10名のゲストが参加。パネルディスカッションでは各機関に引き続き、ユニバーサルボランティア活動を紹介しました。続いて、小グループに分かれての活発なディスカッションが展開されました。



日米合わせて約30名が参加

参加団体

ネイバーフッド・シニア・サービス <Neighborhood Senior Service>

地域に住む在宅高齢者が、自立した尊厳のある生活を送るためにサービスを提供している。友愛訪問、高齢者虐待への介入、家屋の補修や病院への送迎サービスなど幅広い活動を行っている。なかでも友愛訪問に力を入れており、「友愛訪問による情緒的な支援は、高齢者が元気であるために貢献できる」という考えから、最も大切なサービスとして位置づけている。

カトリック・ソーシャル・サービス <Catholic Social Service>

家族介護者に、毎週数時間の休息を提供することをねらいとしている。サービスの対象者は、地域に住む65歳以上の住民。ボランティアは、身の回りのケアは提供しない。通常週一回、要介護者とその自宅で2～4時間くらい一緒に過ごす。会話、ゲームや散歩など、要介護者がしたいことで、できることを一緒にしている。

メディケア・メディケイド援助プログラム <Medicare/Medicaid Assistance Program>

このボランティアになるためには、メディケア（高齢者と障害者のための国の健康保険）・メディケイド（低所得の高齢者、母子、障害者のための国の健康保険扶助）の受給資格やサービスなどについて4日間の研修を受ける。その後も毎年、最新情報を得るための研修を受けている。援助内容は、保険申請の手伝い、書類の整理と理解、手続きの援助、ときには保険に関するトラブルの解決のため、様々な機関との連絡も取る。また補助民間健康保険の購入に関して、クライアントの医療ニーズと照らし合わせ、選択肢を示すこともある。

アナーバー・モーターミールズ <Ann Arbor Motor Meals>

地域に住む、高齢、病気、障害の理由で外出できない方を対象に、栄養価の高い食事と外部との接触を提供している。週6日、ボランティアは食事を配達する。食事の配達を受ける多くの高齢者にとって、ボランティアが一日で会う唯一の人間であることから、安否確認の役目も果たす。ボランティアはクライアントの健康面で気にかかることがあれば、スタッフに伝える。そして、スタッフがそのフォローをしている。

参加者の声

ネイバーフッド・シニア・サービスでボランティアをしているジェフさんの「なかなか心を開いてくれない利用者に4ヶ月間根気よく接し続けることで、ようやく心を通わせることができました」という言葉に感動しました。ジェフさんは続けて「利用者との信頼関係は講義で得たテクニックではなく、実際に接し続けることによって築かれるものです」と実践の大切さをお話くださいました。

アナーバー・モーターミールズで活動をしているボランティアが、利用者からいただいた手紙を読みました。「今はお金がなくて利用料を支払えないけれど、夫の退職金で支払いたいからもう少し待ってほしい。」低所得利用者は、利用料を支払う義務はありません。それでもなお支払いたいという利用者の気持ちと、その思いに至らせるまでに尽くしたボランティアの真心に深い感動を覚えました。

体験学習で親交を深める

研修初日、ルース先生から「ボランティア同士、親交を深めてください」とお話がありました。協働してのボランティア活動とチャレンジプログラム。この2つの体験学習を通して、アメリカ人ボランティアとの交流を図りました。アメリカでの体験学習は、参加者にとって今までにない特別な経験になりました。

『ボランティア活動の見学』

現地ボランティアと共に活動し、

国境なき心のケアを实践

7グループ(2人1組)に分かれ、現地ボランティアに同伴してボランティア活動を行いました。通訳が同行したので、日米のボランティアは言葉の壁を感じることはありませんでした。

グループは次のように分かれました。 ケア付き老人ホームへの友愛訪問、 低所得高齢者アパート入居者への友愛訪問、 ターナー・シニア・リソース・センターでのボランティア活動、 認知症のデイケア施設の訪問、 ホスピスでのボランティア活動の見学、 高齢者宅への食事の配達。

活動を終えた後、ターナー・クリニックに戻り、質疑応答を兼ねてお互いの体験を発表し、共有しました。

認知症の利用者がいる施設に訪問した参加者は次のように発表しました。

「日本人の利用者が戦争のお話をされました。特攻隊で亡くなった友人の話やご自身の収容所での暮らしなどを話してくださいました。」

すると、まり子先生は「英語では、いつもはそこまで話をされない方なので、皆さんが訪問し、日本語で話してくれて本当によかった」と嬉しそうにお話されました。参加者は、アメリカでのボランティア体験を通して「国境を越えて心のケアができる」と確かな実感をつかみました。



ボランティア体験の感想を語る参加者

参加者の声

ターナー・シニア・リソース・センター内で活動しているシルバークラブを見学しました。最初に、各自がしているボランティアの説明を受けて、次に、利用者の一人ひとりを紹介してくださいました。その中の日本人の方から40分ほど椅子に座ってお話を聞かせていただきました。

デイサービスの見学といっても、実際には、日本人の利用者さんとの話し合いの時間を予定して下さったことに、とてもうれしく思いました。

87歳のラリーさんの運転に同乗し、ケア付き老人ホーム住居者(2人)のためのボランティア活動に行きました。住宅も、美しく飾ったドアや部屋、椅子にいたるまでリッチなものでした。

男性(住居者)への会話は、初めは何をお聞きしたらよいか思いつかず、困惑しましたが、通訳の方が会話の流れを引き出してくださったおかげで、友愛訪問に立ち会う「心の置き方」が自分の中に湧いてくるのがはっきり見えました。

『チャレンジプログラム』

ゲームを通して信頼関係を築き、

ディブリーフィングで自己を見つめる

ミシガン大学が所有する、美しい木々に囲まれたレクリエーション広場で「チャレンジプログラム」を行いました。

チャレンジプログラムは野外で行うアクティビティ（活動）で、ゲームを通してリーダーシップやチームプレーを学ぶプログラムです。ゲームの後はディブリーフィング（振り返り）を行い、チーム内での自分の役割を客観的に見つめます。アメリカ人ボランティア2名も参加し、16名が言葉の壁を乗り越えてのチーム作りに挑戦しました。



「目隠し」のアクティビティ

「目隠し」のアクティビティ

なかでも「目隠し」のアクティビティは、好評でした。2人1組になり、1人は目隠しをされます。残りの1人は、声だけで、目隠しをされたパートナーが障害物にあたらないように誘導しながら、30m先のゴールへと導かなくてはなりません。「足を斜め前に」と言われても、“斜め前”という言葉が抽象的でうまく伝わりません。ここで声をかける者は相手の立場に立つことを要求されます。また目隠しをされた者は相手を信じて行動しない限り、自力でゴールにたどり着くのは至難の業です。お互いが相手を思いやり、信頼関係を築きながら、ゴールに到達します。参加者は童心に返り、夢中になってゲームを楽しみました。ゲームが進むほどに参加者同士の心の壁がなくなっていくようでした。

ディブリーフィング（振り返り）

ひとつのゲームをクリアすると、その都度、今のゲームから何を学んだかを全員で確認しあいます。その過程で「チームとは何か」、「チームの中で自分は何をすべきか」を学んでいきます。それがディブリーフィングです。ゲームごとにインストラクターから「なぜ今は成功（失敗）したか」、「どんな気持ちだったか」と投げかけられます。その答えに正解はありません。この振り返りの時間のなかで、参加者は、次のように反省しました。「人に任せきっている自分があった」、「声の大きい人に従ってしまい、チームで話し合っていなかった」、「自分の意見を言おうと思っても言えなかった」

参加者は様々なゲームに取り組み、自分の枠から飛び出して話し合いを重ね、新たな結論を導き出しました。

参加者の声

あくまでもリーダーとはメンバーの意見や考えを聞いて、話し合いながらチームをまとめていく役目であり、メンバーを従わせるものではないと体験を通して気づきました。

ゲームをひとつやるたびにディブリーフィングをし、意見や考えをリーダーにより再確認する。自分の考え方の癖や、性格のある一面を見ることができ改善につながるので、このディブリーフィングが大好きです。

他者とのコミュニケーションとその受け止め方、共通の課題を同じように理解した上でチーム全体の意思決定の決め方などを学びました。さらに、精神力、チーム全体の力、リーダーの誘導の役割の大切さなどを再確認しました。

ひとつの共通の目標に向かって、チーム全員で問題解決に取り組む精神力、思いやりが美しい友情となり、喜びになる力を感じました。

施設見学と講義で理解を深める

地域サービス機関、病院、ホスピス、性格の異なる3つの施設を見学しました。アメリカ人と協働してのボランティア活動、ボランティアに関する意見交換、そして施設見学、これらを通して見聞を広めた後、ルース先生、まり子先生の講義でこの研修は締めくくられます。

『ターナー・シニア・リソース・センター』 <Turner Senior Resource Center>

地域サービス機関で行われる

ボランティア活動とその受け入れ方を学ぶ

高齢者とその家族のQOL(生活の質)を高め、改善するためのプログラムを展開する地域福祉サービス機関です。主な活動として、シルバークラブ(認知症専門のデイサービス)、高齢者住宅相談室、生涯学習教室などを運営しています。見学の際、実際に利用者がトランプを楽しんでいる様子や、絵画教室、料理教室が行われているところを目にすることができました。

『ターナー・クリニック』 <Turner Clinic>

シニア・ボランティアと

医療サービスのコーディネーションを学ぶ

ミシガン大学のイースト・メディカル・キャンパスにあるミシガン大学附属の外来クリニック。院内の医師、老年医学の分野で洗練された臨床医、研究者などのスペシャリストが学際的チームアプローチにより患者を診察します。見学を快く受け入れてくださり、笑顔で対応してくださった職員の姿に親しみを感じました。



ターナー・シニア・リソース・センターを見学

『アーバー・ホスピス』 <Arbor Hospice>

ホスピスで終末期のボランティアを学ぶ

アーバーでは数少ない療養型ホスピス。ホスピスで牧師を務めるダイアン牧師からお話をいただきました。

「By Your Side(「そばにいますよ」の意。親が子を安心させるときなど使う)をスローガンに、ボランティアは18:00～6:00まで2～4時間のシフト制で利用者のそばに居続けます。一人では死なせません。」「ボランティアは自分のためにするのではなく利用者の役に立つこと。私たちがしたいことを押しつけがましくするものではありません」

ホスピス内の壁の一角に、利用者が描いた絵が飾られています。幼くして世を去った児童が死の前に描いた「笑顔」と「泣き顔」の絵は、見る者の胸に迫るものがありました。

見学を終えた参加者は、ホスピスに対する印象が変わり、「美しい自然の中にあるホスピス。鳥のさえずり。自然がいっぱいでホスピスの概念が変わりました。」「スタッフの笑顔に真心を感じた。私もあのように人に接したい」

そこで働く人々の心あたたまる対応に心癒されました。



ダイアン牧師のガイドでホスピス内を見学

講義：『いかに援助したらよいか』

認知症、うつ病、悲嘆と喪失

熟練のソーシャルワーカーであるルース・キャンベル先生、フォーク・阿部まり子先生から、「いかに援助したらよいか」をテーマに講義をいただきました。

午前中は、「認知症、うつ病、悲嘆と喪失」について。

「訪問している施設にいる認知症の利用者への接し方」、「身近にいるうつ病の方への接し方」など、参加者は自身のボランティア活動での悩みを相談しました。ルース先生とまり子先生は、ひとつひとつの質問を丁寧に受け止めて、ミシガンでの事例を交えてやさしく答えてくださいました。お二人とも、「講義をする」という姿勢ではなく、「共に考え、共に学ぶ」という参加者に寄り添う姿勢でお話くださいました。お二人の真心を込めての対応は、ボランティアの心のケアになりました。



講義の様子

傾聴と共感、ライフレビュー（人生を回想する）

ロールプレー（傾聴の演習）

午後は、「傾聴と共感、ライフレビュー、ロールプレー」について。2人1組になり、聞き手と話し手の役に分かれて行いました。参加者から、「自分の傾聴姿勢の特徴を客観的に確認することができた」、「話し手、聞き手となり学習した。聞き手のときはアイコンタクト、うなずきと集中して聞くことで情景を浮かべながら聞きました。話し手のときは、聞き手の方の間のよさと目配り、うなずきで、もっと話をしたくなりました。」と自己の姿を客観視し、改めてボランティア活動をするときの態度を振り返りました。



傾聴のロールプレー

参加者の声

日本とアメリカのボランティア精神の違いについてお尋ねしました。アメリカ人は皆ボランティアに積極的であると思い込んでいた私に返ってきた言葉は、「ボランティアは個人の意識の問題で、アメリカでも自分のことで精一杯の方がたくさんいますよ」ということでした。認識を新たにすることができました。

ルース先生の『傾聴を過小評価してはいけない』という言葉に励まされました。

総まとめの研修になったと思います。地域の人たちのためになる事柄をたくさん学ぶことができました。「老い」について、「介護の制度」について勉強をやり直したいです。いただいたテキストを基に実践につなげられるよう復習したいです。

この度の研修は素晴らしいものでした。本物のボランティアの取り組みを見せていただきました。お手本はあのピア・ボランティアの方々の生き方の中に見えました。

隔てのない心のケアを目指して

ミシガンで活動している「ピア・ボランティア」と交流し、お互いに経験を語り合えたことは、参加者一人ひとりにとって貴重な機会になりました。多くの参加者は「日本の医療制度やボランティアは、アメリカに劣っている」との先入観があったようですが、まり子先生は「年金、健康保険や介護保険など日本のほうが進んでいることもあります。悪いことにばかり目を向けなくて、いいことにも目を向けていきましょう」とお話をくださいました。「アメリカのボランティアに学びに行く」という姿勢で臨んだ参加者には、目から鱗でした。

日本とアメリカ。国が違えば、言語や文化も違います。しかし、人が持つ「やさしさ」「あたたかさ」に国境はありません。四川大地震が発生した中国では、被災者の心のケアが求められています。思いやりを力に変えて、お互いの違いを乗り越え心を通わせていく「心のケア」の輪が広がっていくことが期待されます。

次回（2009年10月25日～11月1日）からは、どなたにでも参加していただけるプログラムにしています。ご期待ください。

研修終了後の感想

英語がまったくできないので、どうなることかと思って来ましたが、心と心は国境を越えて通じるものだと知りました。

アメリカでのボランティア交流は、とても和やかな夢のような楽しい時間でした。

目標を持って、成功を信じて前進すれば、必ず達成できると勇気が出てきました。

広大なアメリカの「隣へ行くのも車で…」とは異なる日本の「向こう三軒、両隣」の地域文化も良いものだとしみじみ感じました。

ミシガンは、学ぶには大変恵まれているし、学ぼうとする心を沸き立たせてくれる場所でした。

百聞は一見にしかず。特にアメリカのボランティア関係者が同席してくださり、小グループで交流できたことで、生の体験の交換ができ、素晴らしかった。

書籍のご案内

『災害で活きた 心を支えるシニア・ボランティア』

シニアならではの傾聴力を活かし、阪神・三宅島・中越の大災害で、高齢者の孤立を防いだ貴重な記録。「心のケア」のチームレベルに定評あるユニバーサルボランティアが、高齢被災者への支援を通じ、災害に強いコミュニティ作りを伝える。メンバーの声、養成講座、ミシガン研修を収録。



編者：ユニバーサル財団 発行：ミネルヴァ書房
定価：1,500円(税別)

(書籍に関するお問い合わせはユニバーサル財団まで)

財団法人ユニバーサル財団 〒160-0004 東京都新宿区四谷2-14-8 YPCビル
Tel.03-3350-9002 Fax.03-3350-9008
E-mail:info@univers.or.jp http://www.univers.or.jp/