



2026 傾聴 ボランティア講座

この講座では、相手を尊重しながら話を聴くための基本を学び、地域で人と人とのつながりを育む傾聴ボランティアを目指します。

講 義 11/11(水)14:00-17:00
11/12(木)14:00-16:30
11/13(金)14:00-16:30
11/26(木)14:00-17:30

施設体験 11/17(火)～11/20(金)のうち、
いずれか1日(30分程度)

受講料 2,500円

定 員 20名(先着順)

対 象 区内在住・在勤・在学で、
傾聴ボランティア活動を行う意欲のある方
全日程(講義4日・体験1日)の参加必須

開催場所



地域共生サポートセンター
＜結（ゆい）・しぶや＞
桜丘町23-21
渋谷区文化総合センター大和田9階

講 師

NPO法人P.L.A
黒田 敏郎 氏



心理カウンセラー、相談員。40年間の会社員時代に、主に対人折衝関係の仕事に従事する一方で、心理療法に関心を持ち、各種の勉強や研修を継続。メンタルヘルス森田療法学習グループにおいて研修学習活動を約40年。電話相談員及び研究委員として、また高齢者施設での傾聴ボランティアとして現在活動中。

お申込みはコチラから

10/15(木)
10:00 START!

こちらのQRより
お申込みください



問合わせ  しぶやボランティアセンター



TEL: 03-6452-5065
月～金 8:30～17:00 (土日祝休)

傾聴ボランティア活動の現状

全国的に、高齢化や単身世帯の増加、核家族化の進展などにより、独居高齢者や施設入所者をはじめ、人と会話する機会が減少し、「社会的孤立」が課題となっています。こうした中、相手の話を否定せず受け止め、じっくりと聴く傾聴ボランティアは、孤独感の緩和や生きがいづくりなどにつながる存在として期待されています。

また、近隣付き合いの減少やSNSを中心としたコミュニケーションの変化など、地域社会のつながりが希薄になる中で、「悩みや本音を安心して話せる場」の必要性も高まっています。高齢者だけでなく、子育て世代や障がいのある方、若年層など、さまざまな人を対象に傾聴の場が求められています。

専門的なカウンセリングとは異なり、身近な地域の生活者として話に耳を傾ける傾聴ボランティアは、いわば地域の「心のインフラ」として、渋谷でも定着してきています。コロナ禍以降、しぶやボランティアセンターにも傾聴ボランティアに関する問い合わせや活動依頼が多く寄せられています。

行政サービスや介護・福祉サービスだけでは十分に担いきれない「心の充足」や「居場所づくり」を支える存在として、今後も質の高い傾聴ボランティアを育成し、地域のニーズに応じて活動につなげていくことが求められています。

傾聴ボランティアに関するお問い合わせは
しぶやボランティアセンター
まで

活動先施設の人に聞いてみた！

傾聴ボランティアが活躍している渋谷区内の高齢者施設 グランレーヴ渋谷、渋谷区恵比寿西二丁目高齢者在宅サービスセンターにお話を伺いました。

① 傾聴ボランティアをお願いしようと思ったきっかけ

グランレーヴ渋谷 以下（グ）

私たち職員がご入居者様にゆっくり寄り添う時間がなかなか取れない中で、ご入居者様に良い意味での刺激を必ず与えていただけたと思ったからです。

恵比寿西二丁目高齢者在宅サービス 以下（恵）

きっかけは利用者様の笑顔が増える機会をつくりたいと思ったことです。私自身、傾聴ボランティアについて専門的に学んだ経験はありませんが、地域で活動されているお話を聞き「誰かにゆっくり話を聴いてもらうことは、とても大切な時間になる」と感じました。

② 傾聴ボランティアの必要性について

（グ）言うまでもなくYESです。

施設や職員にとって「外部の方の訪問＝社会と繋がること」と考え、非常に大事なことと思っています。

（恵）利用者様が気兼ねなく自分の話をできる相手がいることは、とても大切だと感じています。傾聴ボランティアのみなさまは、施設と地域、そして利用者様と社会をつなぐ架け橋のような存在です。

③ 傾聴ボランティアがもたらしている効果

（グ）真摯に相手の話を傾聴する⇒傾聴される側のメンタル面の向上に直結し、それが副次的にフィジカル面の活性化にも繋がると思います。

（恵）活動の後「いろいろ話を聞いてもらった」「すっきりした」と話され、表情が明るくなる利用者様がいます。この時間は、利用者様にとって自分の人生を語り、自分らしさを表現できる大切な時間になっていると感じます。みなさまが来てくださると、その場に花が咲いたように会話が広がり、笑顔が増えます。

教えて！『しぶやリッスン』のみなさん

渋谷区で活躍している傾聴ボランティア団体『しぶやリッスン』のメンバー
荒島さん・亀ヶ谷さん・大橋さん・星さん・日高さんにインタビューしました。

① 始めたきっかけを教えてください

荒島 傾聴ボランティア養成講座の修了後、その仲間と集まったのがきっかけです。

大橋 高齢の方、悩みや辛さを吐き出せない方々のお気持ちに寄り添える術を学びたかった。

亀ヶ谷 渋谷区の傾聴ボランティアの窓口「しぶやリッスン」の立上げは、傾聴ボランティアに興味を持って頂いたり、活動をする仲間を増やしたいという思いがきっかけ。

② 活動していて感じるやりがいは？

日高 「聴いてあげる」が「聴かせていただいている」に変化してきた。自分の中で何かが変わりつつあると実感ができていること。

星 「傾聴」の最後に「また来ていいですか？」と聞いて良い返事をいただけたとき。（まだあまりありませんが…）

亀ヶ谷 傾聴ボランティア講座で学んだことを、高齢者やご家族の方など、お話を聴く時に活用できること。

③ どんな方が向いていると思いますか？

大橋 傾聴というワードに惹かれる全ての方。

日高 相手の気持ちになって向かい合える人。心に柔軟性を持てる人。



④ これから始める方へ一言

亀ヶ谷 傾聴ボランティアは、相手のお話を聴くという、誰もが日常やっていることを、高齢者やお話を聴いてほしいと思っている方に役立てていただく活動です。お話をする、お話を聴いてもらうということで、お互いの心が穏やかになるという体験を、ぜひしていただきたいです。

荒島 ボランティアをしっかりとやりたい人もいれば、ゆるく続けたい人もいます。色々な人がいて、色々な関わり方がある。そんなことも知れるきっかけになるのでは！

星 傾聴をしてみたいという想いを大切に一步踏み出してみてください。

編集・発行 社会福祉法人 渋谷区社会福祉協議会

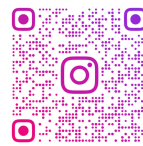
 **しぶやボランティアセンター**

〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所2階

電話：03-6452-5065 メール：vc-shibuya@tokyo.email.ne.jp



公式サイト



SHIBUYA_VC

傾聴ボランティアにご興味のある方は傾聴ボランティア講座にお申込みください。
ボラセンスタッフ一同お待ちしております（よ）