



>>> 自分時間

ボランティア活動・社会貢献活動 <<< 第3回

ボランテ ィア活動に
導かれて生きる

「声」を生かして人々に寄り添う

恐らく、私がこの人生を全うするために
天から授かった道具（特性）が、多くの人
から癒し系と評される「声」なのでしょう。

幼い頃から気管支喘息を患い、学校を休
みがちだったりお友達と同じことができな
い寂しさやコンプレックスを持つ中、妹に絵
本や紙芝居を読んであげると両親が上手と
褒め、喜んでくれたこと、学校では先生方
が「あなたは鈴を転がすように笑う」と好
意を示してくださったことが小さな自信に
なっていたのだと思います。中学1年生の
時にアナウンサーを志しました。

念願かなって地元地域の放送局へ。夢で
あったラジオのワイド番組は7年近く担当
させてもらいました。番組を通し「声を出
していると元気になれる」（多少体調をくず
していても、番組が終わる頃にはすっきり
元気になっている！）、「こちらの声の遣い方
ひとつで相手の対応が変わってしまう」（イ
ンタビューの内容を操作できてしまうこと

も）など、声の持つ不思議な力や面白さ、奥
深さ、怖さ、魅力などを実感する毎日でした。

17年ほど勤めた会社を離れ、フリーアナ
ウンサーとなった私を待っていたのは父の
介護でした。多発性脳梗塞から脳血管性認
知症に移行していった父は優しく穏やかな
声を好み、きつく感じられる声には顔が能
面のように無表情となり、また身体も硬直
して動かなくなってしまうといった反応を
示すようになりました。

声掛けひとつで人間ってこんなに変わっ
てしまうの!? そんな体験から、私は「声
には人を癒したり活性化する力がある」、
さらに「相手によってそれぞれに望ましい
声遣いがある」ということを学び、その
確信から、日常会話の中での「ヴォイス・
セラピー」を考えるに至りました。そして、
それをきちんと確立し提唱できるように、
大学院（静岡大学大学院 人文社会科学研究
科 臨床人間科学専攻 ヒューマン・ケア学コ



ヴォイス・セラピー実践研究者
／絵本専門士
上藤 美紀代

。 [うえふじ・みきよ] 元静岡放送アナウンサー。
「声のもつ力」を提唱し、お互いを思いやる
ことのできる社会づくりを目指す。「よりよ
い人間関係の築き方」や「コミュニケーション・
スキルアップ」をテーマに、看護・医療
福祉系の大学や専門学校などでの非常勤講師
も務める。

ースという学びの環境に身を置いたのです。

ボランテ ィア活動の
きっかけは…

ボランテ ィア活動をされている方の多く
が「何か人の役に立てないか」「社会貢献を
したい」という動機をお持ちの中、私がボ
ランテ ィア活動を始めた理由は、恥ずかし
ながらそのような美しい心掛けをもつての
ことではありません。生きていくのに、人生
の歩を進めるために、必要だったのです。

大学院で「修士 臨床人間科学」の学位を
取得した私は、「ヴォイス・セラピー実践研
究家」を名乗るようになりました。ですが、
そんな私を誰が信用し、信頼してくださる
でしょうか…。私が行っている「上藤流ヴ
ォイス・セラピー」とは、一言で言うとは、「相
手を想う声遣いによって、安らぎや癒しを
供し、活性化のお手伝いをする」というも
のなのですが、この手法や願いを知ってほ



>>> ボランティア活動・社会貢献活動



しい、何とか実証しなければ…という切実な思いから、(社会的な信用や信頼を得るために) 必要に迫られて、ボランティア活動を始めたのです。2005年の春でした。

ホスピスでの読み語りと傾聴

程なくして、ホスピスに勤める知り合いの医師から、「人生のラストステージを過ごす人たちのために、朗読でも読み語りでも、あなたのできることをして差し上げてほしい」というお声掛けをいただきました。月に1〜2回の活動で正に「二期一会」。ベッドサイドに座り、患者さんの呼吸やエ

ネルギーレベルに合わせて絵本などの読み語りを行います。それを聞きながら、患者さんや付き添いの方がウトウトしてくださる時間は、*「至福のとき」*。有難いことと胸がいつぱいになりました。初対面にも拘わらず心が通い合う、奇跡のような出来事です。安らかにまどろんでくださる様子を目の当たりにすると、真心を込めた声の力を感じずにはいられません。患者さんを大切に思う気持ちはしつかり声に乗って伝わるのです。

体調が落ち着いていれば、患者さんのほうからいろいろとお話してくださいます。ごくごく自然な私たちでライフストーリーを語ってくださるのです。「こんなふうに生きてきたけれど、我が人生に悔いなし」などという重い言葉をどのように受けとめればよいのか、動揺を隠せずに、一緒に涙することしかできない情けない私ですが、ご自分の人生を振り返り、納得されたような清々しいお顔を拝見するたびに、覚悟を決めた人(人間)の静かな、本当の強さを教えていただきました。

また、ご家族や親しい方からは、ご本人に面と向かってはなかなか言えない言葉の数々が私に投げ掛けられます。「この写真見てよ。美人だろ。元気な時はこんなに、*「粹*だったんだよ」などと、奥様を愛おしそうに見つめるAさん。あるいは「主人には泣かされたのよ。でも、一緒に生きてこられてよかったわ。私にはこの人しかいなかったか

な」などと微笑むBさん。共に人生を歩んだ伴侶への掛け替えのなさや感謝を口にするご家族の心中を察しながら、言いたくても言えなかった想いをやつと口にできた安堵の表情と、それを受けての患者さんご本人の「まんざらでもない」はにかんだような笑顔、時に閉じた瞼から流れる一筋の涙には心が震えました。

大きな窓から降り注ぐ陽光も手伝って、そこには神々しいとでもいうのでしょうか、独特の空間と時間がもたらされるのですが、尊く厳かな場にご一緒させていただける幸運をかみしめました。

医療者でもない私が、しかも初対面でのような感動を味わってよいものか、不安に思って医師や看護師に報告や相談をする、医師は「私たちは最期の最期には残念ながら患者さんを救うことができない。患者さんを最期まで支え、慰め、癒すことができるのは家族や親しい人の「声」。その声を引き出す上藤さんのボランティア活動って、実はものすごく重要で、意義のあることなんですよ！」と励ましてくださいました。初めて少しの自信を持った瞬間でした。

しかし、緩和ケアが充実し、痛みのコントロールがきくようになり、患者さん達が生きる希望を失わず、最期まで頑張られるようになった今、ホスピスの滞在日数はほんの数日に。私はお役御免となってしまう。が、数年に及ぶ貴重な体験や学びは、私の人生の宝物となっています。



こども病院での 夜間の寄り添い

2010年、こども病院の看護師長・副師長を対象としたコミュニケーション研修会に講師として招かれ、面会時間後の病棟の大変さ(＝悲惨な様子)を知りました。「ママやパパが帰り、一人ぼっちになってしまった寂しさや不安に泣き叫ぶ子どもたちに寄り添ってくれる大人がいたら、どれほど助かるか…」という相談に乗る形で、とりあえず夜間の病棟を訪ねてみたところ、「これはマンパワーが必要!」と強く思いました。そこで協力を募りながら、まずは自身が正式なボランティアとして登録し、活動を開始することになったのです。

夜7時頃に図書室を訪ね、子どもたちが喜びそうな、また読み手としても読みやすい絵本を40冊近く選びます。司書さんの絶大なバックアップの御陰で、資源は豊富! 8時頃に病棟に入り、看護師さんの案内のもと病室へ。ベッドサイドでその子に合ったお相手を務めるのですが、絵本を読んだりお話し相手になったり、乳幼児の場合には抱っこしながら子守唄をうたって寝かしつけることも。なるべくその子が寝入るまで傍にいてあげたいので、10時を回ることも多いのですが、寝顔に癒され、心は満たされ、幸せな気持ちで帰途につきます。

子どもたちが歓迎してくれることが何よりの励み。家族と離れ、一人病と闘う姿は健気で愛おしく、切なくもなりますが、他人ながら愛情を注げる活動にやり甲斐や充実感を覚えます。また、ママやパパからバトンタッチをするようにお子さんを預かることもあるのですが、恐縮するほどに感謝されます。親御さんの後ろ髪を引かれるお気持ちも少しでも軽くし、苦悶を和らげて差し上げられることを嬉しく思います。そして、看護師さんをはじめ医療スタッフの皆さんからも感謝していただけることに誇りを感じ、背筋の伸びる思いでさらに励むことになるのです。夜間の活動であるうえ、時に悲しく辛いお別れも経験するため、思うように人数を増やせないことに苦労があります。理想は、毎晩、各病棟に、ボランティアが一人は居るという環境なのですが…。

「絵本専門士」認定へ

絵本専門士とは国立青少年教育振興機構(文部科学省所管)が認定する資格で、「絵本に関する高度な知識、技能及び感性を備えた絵本の専門家」を指します(私自身はまだ未熟で努力をしている最中ですが)。

絵本を携え東奔西走する私を見ていた友人が、この制度を知り資格を取得するよう勧められて、2015年「絵本専門士養成講座」受講にチャレンジしました。養成講座を受けるためには、まず絵本に関する一定の知識や経験を備えていなければなりません。絵本を活用したボランティア経験を10年近く積んではいたものの、司書や保育士・幼稚園教諭、児童文学の編集者・研究者などといった有資格者と机を並べることは本当に大変でした。大学院に匹敵するくらいの鍛えられ方!をしたように思います。実に「一生懸命」の1年でした。

広く、深く、面白く、感性豊かに様々な学びを得、2017年に認定証をいただいた時の感動は、生涯忘れることはないでしょう。還暦を前にして、これから「人生の集大成となる活動ができる!」という喜びに満ちていたように思います。

現在340名ほどの絵本専門士がそれぞれフィールドで活躍されているはずですが、全国に素晴らしい仲間ができ、お互いに切磋琢磨し、刺激し合いながら、絵本を



>>> ボランティア活動・社会貢献活動

介して多くの人々に愛と平和を届けることのできる幸せに感謝する毎日です。

少年鑑別所での読み語り・読み合いボランティア

2005年から少年院の篤志面接委員を拝命している私は、少年院でのクラブ活動（話し方やコミュニケーションのスキルアップ）や面談でも絵本を活用していますが、「絵本専門士」の認定を受けたことを機に、少年鑑別所にも通い始めました。審判を待つ不安の中にも若い少年たちが少しでも心の安定をはかれるように、自ら願い出て月に1度通わせていただくことにしたのです。

少年院で関わった少年たちからは、絵本を読むことよって、「癒された」「落ち着いた」「安心した」「穏やかな気持ちになれた」「ちゃんと自分と向き合ってみようと思えた」「大人を信じてもいいかなと思った」といった感想が寄せられており、この交流が私の背中を押してくれました。

鑑別所でも、少年たちが落ち着いて心穏やかに自分と向き合えるように、自分を信じ、将来に希望が持てるように、一人ひとりの幸せを祈りながら真心を込めて読ませていただくのですが、思わぬところで、彼らの反応を知ることになりました。

ソロプチミスト日本財団「社会ボランティア賞」受賞

昨年8月、公益財団法人ソロプチミスト

日本財団から「社会ボランティア賞」を賜るといふ栄誉に浴しました。その折、少年鑑別所の吉田智子所長が左記のような推薦状を書いてくださったのです（一部抜粋）。

参加した少年たちはいずれも穏やかな表情で、「優しい声にほっとした気持ちになりました」「心が和みます」「気持ちが悪くなりました」「中には、将来は、自分の子どもに絵本を読んであげられるような温かい家庭をつくりたいです」と述べる少年もいます。

少年鑑別所は、非行に関わった少年を一定期間収容する法務省所管の施設です。非行少年の多くは、安心できる温かな人間関係や生活環境の中で育ててきていないため、心は傷つき、とかく気持ちの安定を欠きがちなことが多く、将来に対する前向きな展望を持つこともできにくい心境にあります。

しかし、上述の少年たちの言葉の示すとおり、上藤さんの「絵本の読み語り」を通じての温かで丁寧な関りによって、少年たちの心情の安定は図られてきており、また、人との交流の温かさや居心地の良さに気付いたり、将来に向けての明るいイメージを思い描いたりするようになる少年もいます。このような少年たちの心の肯定的な変化は、今後、非行から立ち直り、健全に生活しようとする気持ちに結びつくものと考えております。

これからも「二期一会」を大切に、「いのち

や「思いやりの心」の大切さをテーマにした本を携えて、そっと寄り添う時間を持たせていただければ幸いです。

これからしていきたいこと、できそうなこと

「ヴォイスセラピー」実践研究者としては、やはり「相手を想う（思いやる）声」が溢れる社会づくりに努めて参ります。また、健康長寿の一助になれば嬉しいのですが「声のワークショップ」の開催。これはすでに私の所属するNPO法人ヒューマンケア支援機構が主催する「認知症カフェ」で行っているものですが、呼吸法、発声法、滑舌訓練、音読、のどの体操、合唱等で脳や嚥下機能の活性化をはかります。

現在行っているボランティア活動はもちろん身体の続くかぎり継続し、特にこども病院の夜間寄り添いボランティアはお仲間を増やしたいと強く思っています。

友人・知人からは「二人でよくやるね」と言われます。思うに、中学2年生の立志式に父が贈ってくれた「常に学ぶ者は常に新鮮で美しい」という座右の銘と、人生の師、現代の高僧の一人に挙げられる故松原泰道師（臨済宗妙心寺派）の「愚直であれ」という教えが、私の根底には流れているのではないのでしょうか。決して私ひとりで行っているわけではありません。しかも、そこには必ず素敵な出会いや心通う瞬間があるのですから…。