クラブ活動を楽しむ8つのヒント④

顔を合わせ、しゃべろう！話し合いこそクラブ活動の核心

「おしゃべりは百薬の長、沈黙は猛毒」といわれ、おしゃべり中は脳の血流が増加し活性化されて、認知症の予防にも役立ちます。

顔を合わせて話すことこそ、クラブ活動の核心で、相互理解を深め、良い人間関係づくりに貢献し、クラブ活動をより良い方向にもっていくことができます。

▼話し合い（おしゃべり）の効果

①心配な気持ちを緩和できる 爽快感を味わえる

人に話すことで、自分の考えに自信をもつことができるし、悩み事を相談することで、心の整理をすることができます。

②認知症予防になる

自分の考えを伝え、人の話を理解することで脳が活性化します。また、会員同士の会話の中で、認知症を早期に発見できます。

③クラブ活動の実行には不可欠である

老人クラブの活動は、一人ではできません。大きな行事ほど、多くの方が参加し、関係者が増えます。それぞれの思いがあり、誤解も発生します。そこで、話し合いが不可欠となります。

④よいアイデアが発案される

前向きで活発な議論が交わされるクラブではよいアイデアがぞくぞくと発案されます。

▼話し合い（おしゃべり）の留意事項

①ウォーミングアップ、あいさつが大切です

まずは、あいさつやたわいのないことから始めることです。

②まずは、否定しない、聴き切る→意見・質問の順で

ひと通り相手の言うことを理解したうえで、質問なり、反対意見を言うべきです。受け入れ→意見・質問の順です。

③キャッチボール、相手が受けやすい話を投げる。そして、返す

日ごろから、言葉のキャッチボールを続けていることが大切です。話す方は、相手の予備知識や興味にも配慮することが大切です。受けた方も、手短に適切に返す、これを繰り返すことです。

④話し合いのための下調べや調査の準備を決定事項は記録しましょう

提案者は、基本的なことには答えられるよう、下調べや調査をしておくことは欠かせません。また、決定事項は、記録するようにしましょう。

⑤意見や質問は前向きに　決して感情的にはならない「感謝は先出し、批判は遅出しに」

老人クラブの重要な目的は、みんなが楽しむことです。話し合いでけんかにならないよう、お互い意見を尊重しましょう。