

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 傾聴ボランティア 9/6(土)にNCKで傾聴ボランティアに行きました!(下記参照) 来月は10/4(土)の予定です。10月の参加希望者は下記URLから登録してください!
アドレスはこちら → <http://chouseisan.com/schedule/List?h=b1df7108963d4373a24efbee49660b1f201408>
- ・ 次回の勉強会 次回のNCK勉強会は『メンタルヘルス休復職事例 ～あなたはどうか対応する?～』と題して、実際の事例について考えます。ぜひご参加を!! (日程・場所は「今後の予定」欄をご参照ください)
- ・ 10月の勉強会 10月2回目のNCK勉強会は「認知症患者家族へのグループ療法(仮)」として杉山秀樹先生にお越し頂きます。ぜひご参加ください!
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
HP掲載版では割愛させていただきます。

・ 傾聴ボランティアに行ってきました!

9/6(9月の第一土曜日)に傾聴ボランティアに行きました。場所は以前と同様に「介護老人保健施設多摩すすらん」で(NCK-73、83、85で紹介)、前回と同様に2階病棟の方が対象です。今回は金子さん、石井さん、柿本さん、水口が参加しました。

やり方は前回(NCK-85)と同様に自由にやらせて頂いてます(13:30~15:30頃まで)。いろいろ勉強になるので、皆さんご参加ください!!



今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご出席を!!

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です!(12月は第1木曜のみ。1月は第3火曜のみ)

9月16日(火) 19:00~21:00 テーマ:「メンタルヘルス休復職事例 ～あなたはどうか対応する?～」(メンタルヘルス部会)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所: 人形町区民館

10月2日(木) 19:00~21:00 テーマ: カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所: 人形町区民館

10月21日(火) 19:00~21:00 テーマ:「認知症患者家族へのグループ療法」(傾聴部会)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所: 人形町区民館

場所詳細: 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

今回はカウンセリング実習を行いました。人数が少なめだったので、1グループでの実習を2回(各15分)行いました。下記の課題をふまえての実習。金子さんからご指導頂きました！



1回目 CO: 佐藤さん 2回目 CO: 柿本さん

振り返りのコメント・感想など

【金子さんからのご指導】

課題：「傾聴」から「カウンセリングモード」への切り替えを意識してやってみよう。

「どこからそういう気持ちになるんですかね」というところからカウンセリングに切り替えるとよい。

そのためには来談者中心療法以外の他の療法（TA、ゲシュタルト、認知行動療法など）の勉強が役立つ。COがCLを総合的にみて療法に移っていく。療法に移る際には、統合失調症・うつ・強迫性神経症などの病気の知識も役立つ。

ストロークを与えて気分よく帰ってもらえるのもカウンセリングのひとつだが、カウンセリングはCLが自分自身を見つめる場。それができないと身の上相談になってしまう。カウンセリングを受けることで本人が気づいて変わると良いが、「少し元気になって帰る」でもOK。「他人は変えられないが自分がどう変わっていくか」が大事。

産業カウンセラーの実技指導をやってみるのも勉強になる。傾聴ボランティアでも、認知症の方とどのように接触していくかを考えることが自分自身の勉強になっている。いま実技指導でロールプレイを取り入れているが、ロールプレイを経験することも勉強になる。

【CO】 もともと取り組んできた意思を確認して、これからどうしたいのかを考えてもらおうと考えた。

自分の準拠枠で質問してしまったかも？もっとオープンに質問して、CLが自由に話せるようにしたい。

【OB】 もっとよく聴いて、ゆっくり話す方がいいかも？やり取りがややちぐはぐで、かみ合っていないところがあったかも？

【CL】 (実習中は言いませんでしたが) どうでもいいような悩みにおつきあい頂き、ありがとうございます。

【金子さんコメント】

矢継ぎ早に質問しているところがあるので、興味本位で質問しているように見える。

CLの「どうしよかなあ」に焦点を当て、そこだけ聴いていくと良い。

今回のケースは、エンプティーカーチェアを試してみるのも良いかも。

【ご感想など】

気持ちの理解を深めるので精一杯で、カウンセリングモードに切り替える難しさを感じた。

「カウンセリングモード」に切り替えるときにどんな療法を選ぶか？何が出来るか？と考えると、引き出しをたくさん持っておく必要性や勉強不足を感じた。

【CO】 CLのいらだちから変化した怒りの感情が伝わってきた。

【OB】 何年今の上司についているのか？いいところと悪いところは？など、CLが持っている上司に対する想いをもっと掘り下げてもよかったかも？

(実習中は言いませんでしたが) 受け答えが丁寧で言い換えと要約が上手だなと思いました。

【CL】 最後のところの展開で、自分が何に腹が立っているのか腑に落ちてスッキリした。

【金子さんコメント】

CLの話を聴きながら疑問を頭に入れておくと、質問することが出てくる。その質問をすることで傾聴からカウンセリングモードに切り替えることができる。

【ご感想など】

「ものわりの悪いカウンセラーになれ」と言われていたことが出来ていなかった。

「きっと上司とは長い付き合いなんだろうなー」「上司に対して尊敬している所もあるんだろうなー」と、分かったつもりになっていたが、聞いてみると思った以上に長い付き合いだったなど、理解が深まった。ちゃんと言葉にして質問することが大事だとあらためて思った。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき・ひとりごと… などなど

NCKは皆勤賞に近い私(水口)ですが、今回の実習は大阪出張があって、出席することができませんでした。残念……。とはいえ、上記のコメントをじっくり読んでみると出席したような気分になってました。いろいろ勉強になりますね。次回は出席できますので、よろしくお願いします！！

【水口】