カウンセリングをもっと身近に
NCK
日本橋カウンセリング研究会

日本橋カウンセリング研究会 会報 Vol.81&82

（今回は第81回勉強会と第82回勉強会(総会)をまとめて報告します）

2014/6/2　発行
(編集: NCK 水口)

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

- **重大発表？ NCKのHP開設**
  「重大発表」はちょっと大げさですが･･･、 NCKのホームページを開設しました !!
  今後は会報などを閲覧できるようにしていく予定です。
  (※ 会員限定の情報を削除した会報を掲載する予定です)
  アドレスはこちら → http://www.nihonbashi-counseling.org/
- **傾聴ボランティア**
  木村さんからのメール[nck:441]でお知らせがあったように、NCKのメンバーで傾聴ボランティアに行きます! 日程は 6/7(土)と7/5(土)です。参加希望者は下記 URL から登録してください。(6/7は日程が迫っているので直接木村さんに連絡してください)
  アドレスはこちら → http://chouseisan.com/schedule/List?h=76cd8d57a104a9307df931017098ed2c
- **REBTに興味があるなら**
  「日本人生哲学感情心理学会」(REBTの団体です)の大会があるそうです。興味がある人は行ってみては？ くわしくはこちらをご覧ください → http://jrebt2014.jimdo.com/
- **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掲載版では省略いたします。

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！(８月、12月は第１木曜のみ。１月は第３火曜のみ)

６月５日（木） 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：**カウンセリング実習** 場所：人形町区民館	
６月17日（火） 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：ダイバーシティとＬＧＢＴ(キャリア開発部会)	メール[nck:443]で紹介がありました
７月３日（木） 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：研究発表(ハラスメント部会) 場所：人形町区民館	
７月15日（火） 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：**カウンセリング実習** 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

5/20 勉強会（「感情」についてのワーク） 5/20に行った勉強会の紹介です

今回は人間関係開発部会（部会長：長谷川さん）主催でワークを行いました。その内容は・・・

「感情」について実習・共有を通して理解を深める

というもの。今年の人間関係開発部会は「自己理解」に重点を置いていて、その１回目のワークです。

このワークにはこんな目的があります。

①自分の感情や行動傾向にに気づく
②感情に振り回されずにうまくつきあう
③クライエントの感情理解にもつなげる

ファシリテーター 長谷川さん

ふせんに記入しています

議論しながらグループ分けしていきます

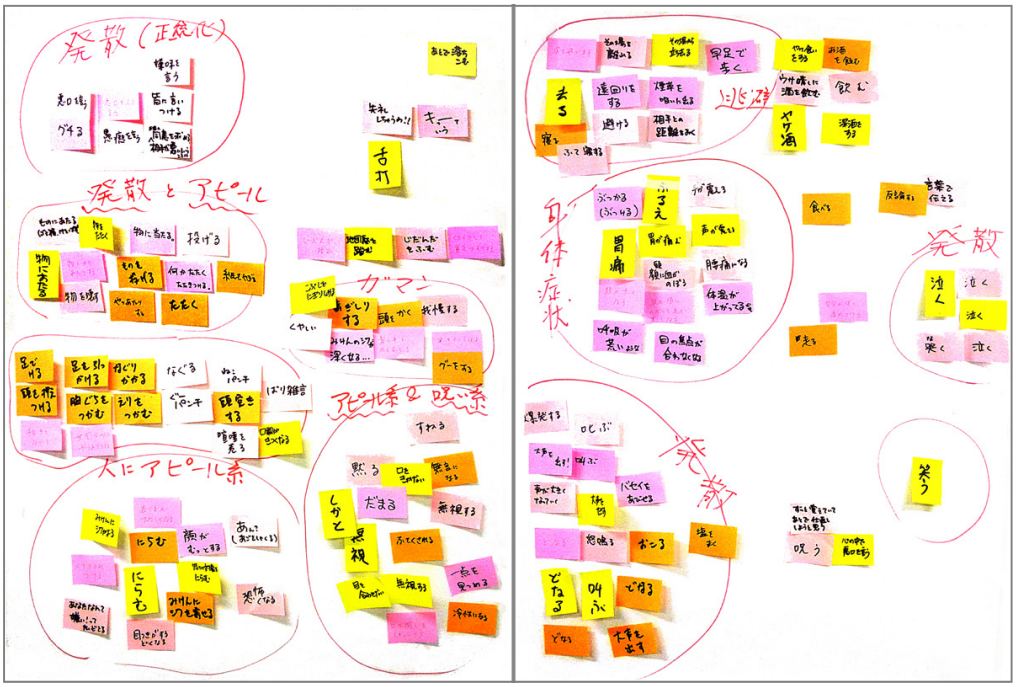
だいぶ出来上がってきました

今回テーマとする感情は「怒り」。カウンセリングにもよく出てくる感情です。

まず、「怒りという感情を持つと、人はどうなるか？どんな行動を取るのか？」について考え、ふせんに書き込んでいきます（10分間程度行います）。

次に、全員が書いたものを大きな紙の上に貼り、似ているものをグループ分けして、そのグループの特徴をまとめていきます。
（このときにいろいろな意見や感想が出てきます）

最後に、これを見ながら、自分が普段どのように感情とつきあっているか？について考えていきます。出てきた行動のなかには「自分は絶対しない行動」や「考えてもみなかった行動」があります。なぜ自分はそうしないかという視点で考えてみると、自分自身の傾向に気づくこともあります。



← 出来上がりがこちら。

「発散する（正当化する）」
「発散する（泣く）」
「発散する（叫ぶ）」
「逃避する」
「身体症状的な行動」
「我慢する」
「攻撃的になる」
「（人に）アピールする」

といったグループ分けができました。

※ 添付資料に拡大図を入れておきます

ちょっと意外だったのは「アピールする」という行動が多いことです。自分が怒っていることを（怒りの対象や周りの人に）わかってほしいという欲求は（自分が思っているよりも）大きいのかもしれません。これはカウンセリングにおいても重要なことかもしれません。

また、「自分では考えてもみなかった」という意見が多かったのは、「（心の中で）呪う」「（怒りを悟られないように）笑う」といった行動でした。怒りを悟られないように笑うというのは、カウンセリングの中でもあるかもしれませんね。

また、「泣く」という行動を書いた人は多かったのですが、逆に「泣く」を考えてもみなかったという人も複数いました。他の行動とは違って、はっきりと差が出ているのは何か理由があるのかも？

「怒りという感情を理解するために役だった」というご感想が多かったワークでした！

今回の会報はまだ続きます！ 次はDVD勉強会と総会の報告です→

5/24 勉強会(DVD勉強会・総会)

5/24に行った勉強会の紹介です

5/24(土)に DVD勉強会・NCK定例総会・懇親会を行いました！
こんなスケジュール↓でした。

14:00～16:00　DVD勉強会
16:00～18:00　NCK定例総会
18:00～21:00　懇親会

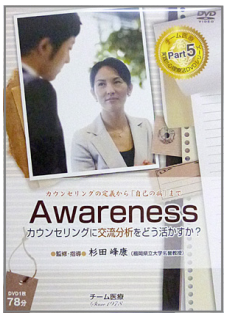
まずはDVD勉強会です。今回みんなで視聴したのは、

『Awareness カウンセリングに交流分析をどう活かすか？』

というDVDです。内容はこちら↓(全部で78分です)

1- カウンセリングとは何か
2- 交流分析の哲学
3- ＴＡ的カウンセリング
4- 具体的方法のいくつか
5- ゲームの分析
6- 転移の扱い方
7- 脚本分析のワーク
8- 関係性交流分析と「自己の病」

パッケージを見ると再現ドラマでも入っていそうですが、実際の内容は杉田峰康先生の講演を収録したものです。杉田先生の講演は以前にも別のDVDを視聴したことがありますが、交流分析の理解を深めるために役立つし、話そのものも面白くとても好評でした。そこで今回、３月発売の新しいDVDを視聴したわけです。



今回見たDVD(ちなみにパッケージ写真の2人は本編には出てきません)

こんな感じで視聴しました。みんな真剣？

その後、感想や意見などを交換しました。

【DVDを見ての感想など】

すごく面白かった。「ゲーム」「ラケット感情」は自分にもある。周りの人がよくやるゲームについても理解できたような気がする。

カウンセリングの中でこれらを解消するところまではなかなかいかないのでは？ くり返されてしまうことも多いかもしれない。

今回の内容はカウンセリングだけでなく「自己理解」に役立つことが多いように感じた。「変化への抵抗」のところ面白かった。確かに「やってみます」という人は結局やらないことが多いような･･･。

(交流分析について)忘れかけていたことを思い出した。(「ゲーム」などは)日常的なところにあるんだとあらためて感じた。

自分自身の状況に当てはまっていて、聞いていてつらいところがあった。「共生」について学びがあった。当てはまる事象がある。

「変化への抵抗」のところ、仕事のやり取りを思い出した。「契約を結ぶ」やり方など、応用できそう。

「値引き」のところ、会社でよくあると感じた。「他者に近づいていい」という「許可」に関連して、会社での「毎朝全員と握手する」という取り組みを思い出した。最初は反発もあったが、距離が縮まる効果はそれなりにあると感じる。

最近(家族間で)ゲームを仕掛けられてることがわかった。

DVDでスライドが表示されたと思ったら短時間(約10秒)で画面が切り替わる。比較的文字数が多いスライドもあるので見づらかった･･･。

そして１年のしめくくり、NCKの定例総会を行いました。

今年度の会員15名に対し、出席11名。委任状3通を頂いており、会則により今回の総会は成立しました。

今回の議案は次の５つです(詳細は添付資料をご参照ください)。

1- 平成25年度活動報告
2- 平成25年度収入支出決算報告
3- NCK会則改定
4- 平成26年度活動計画案
5- 平成26年度収入支出予算案

総会はこんな感じ。ちゃんと真面目にやってますね。

各部会からはH25年度の実績と、今年度の活動計画について報告して頂きました。（添付資料p. 3～11参照）
今年度も各部会の活動に期待できます！

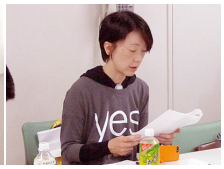
議長
簗瀬さん

キャリア開発部会
大井さん

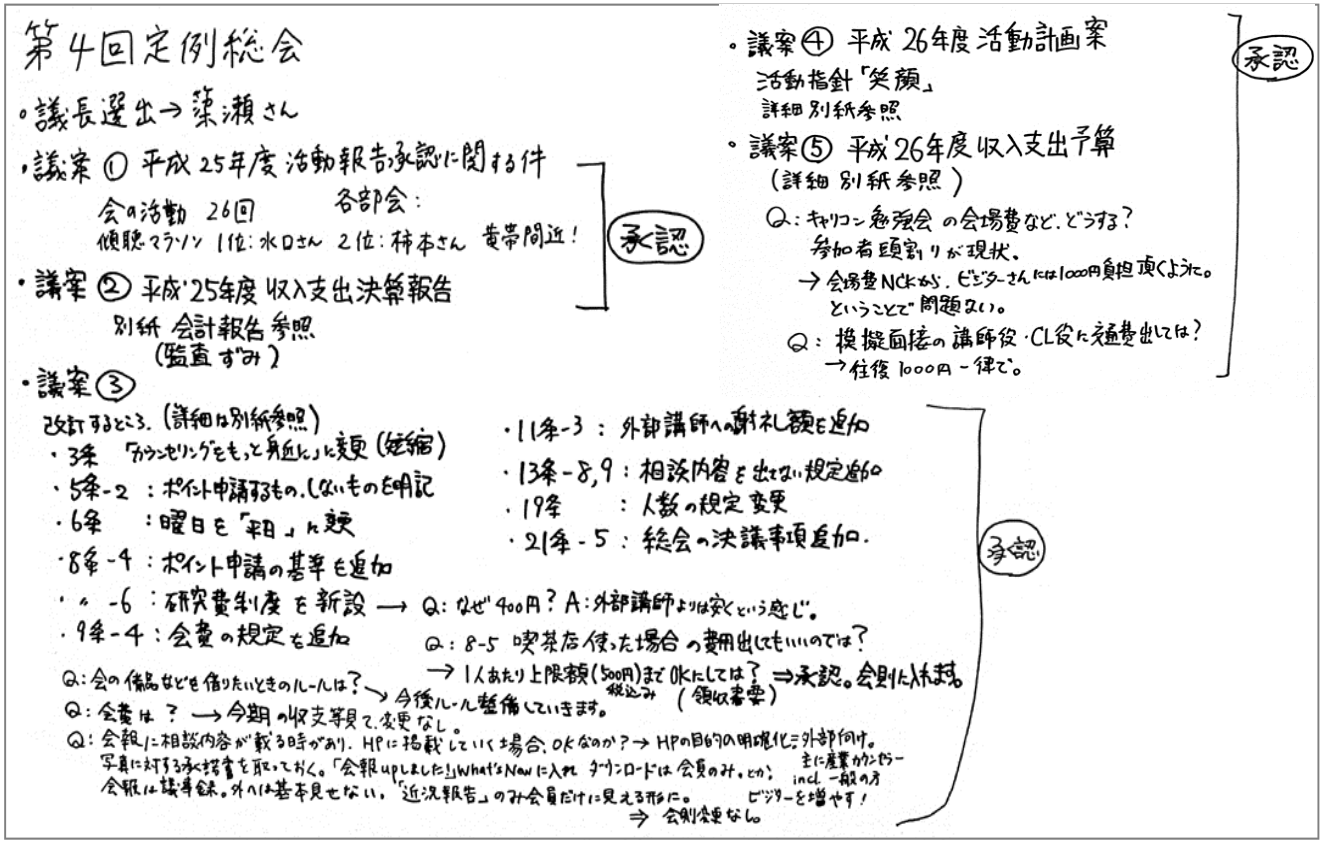
メンタルヘルス部会
高橋さん

ハラスメント部会
横山さん

人間関係開発部会
長谷川さん


会計報告
佐藤さん

その他の議案を含め、以下のように決まりました（当日のホワイトボードのコピーです）。



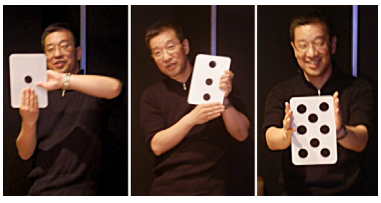
総会での決定事項を反映させた、改訂版のNCK会則を添付資料に入れてあります。（p. 14～19）

そして最後のお楽しみ！総会の後は懇親会で盛り上がりました。今回は要望が多かった？カラオケパーティーです。
意外に？歌を聞くのは初めてという人も多く、盛り上がりました。サプライズのプレゼントもあり、マジックもあり、
時間の経つのが早かったですね。NCKの今年度の活動指針でもある『 笑顔 』にあふれた懇親会でした！

会場はこんな感じ（@カラオケの鉄人）

佐藤さんに結婚祝いのサプライズ！！

盛り上がってますねぇ


恒例！石井さんの華麗なマジック！

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

今回は日程が近かったため、第81回勉強会と第82回勉強会（総会）を合わせてお届けしました。
会報の内容が盛りだくさんですごく時間がかかりました…… というグチは置いておいて（笑）
ふり返ってみると勉強会の内容がそれぞれ充実していて良かったと思います。総会も前向き
な議論や提案が多く有意義でした。今年度のNCKにも期待できますね！！ 【水口】