

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 7/5(土)にNCKで傾聴ボランティアに行きました！ 添付資料(会員限定)もご覧ください。
8/2(土)9/6(土)にも予定しています。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=ea2ea5d36991b8bb865fd0dce6d6c83>
- ・ 「ジョハリの窓」ワーク 職場での「コミュニケーション活性化」の活動のひとつとして「ジョハリの窓」ワークを行ったら、その後のコミュニケーションが活発になって好評だったと報告頂きました。
カウンセラー以外の方にも有効ですね。(「ジョハリの窓」ワークはNCK-64で紹介してます)
- ・ 次回勉強会 次回の勉強会は「ハラスメント」の具体的な事例について、ロールプレイで学びます。
会報にも載せられないリアルな事例ですので、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。

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)

7月15日(火) 19:00~21:00 テーマ: パワハラ事例「体験」検討会 (ハラスメント部会)
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所: 人形町区民館

8月7日(木) 19:00~21:00 テーマ: カウンセリング実習
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所: 堀留町区民館

8月の勉強会は上記(8/7)の1回だけですが、8月後半に「納涼会(懇親会)」を行います。ご期待！

9月4日(木) 19:00~21:00 テーマ: カウンセリング実習
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所: 未定

場所詳細: 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>

今回はカウンセリング実習を行いました。2つのグループ (各グループ0b 2名) で25分の実習を2回行いました。金子さんからご指導も頂きました！

カウンセリング実習タイムスケジュール
その4 (25分実習)

1回目 CO: 木村さん 大澤さん 2回目 CO: 柿本さん 水口



19:30	実習-1 (25分)	プログラム進行
19:55	ふり返り (10分)	確認終了
20:05	実習-2 (25分)	プログラム進行
20:30	ふり返り (10分)	確認終了
20:40	全体ふり返り (10分)	
20:50		

振り返りのコメント・感想など

【CO】 今まで事柄に行きがちだったので、今回は気持ちから離れないように気をつけた。その結果解決に至ったのかな？いつもより頑張れました。

【OB】 COはよく話を聞いていたと思う。要約もきちんとできていた。CLがよく話せていたので改善点が見えたのでは？
最後、「あっちがやればいいのに」の話が出た時のCLの顔つきや声の質が変わった。そこをもっと聞いたら良かったと思う。

【CL】 最初に「つらい」と言ったとき、COが感情をこめて「つらいんですね」と言ってくれたのがありがたかった。話す気になった。
自分ができなかった事が嫌だったんだな、と気づけて良かった。それが分からなかった時は「やらされた感」があったり割り切れない気持ちがあった事に気が付いた。
最後の「あっちがやればいいのに」は思い出したら頭にきた。怒っていた。
色々辛かったけど原因が分かってすっきりした。

【CO】 お母さんが病院へ行った話から自分の仕事の事、老いに対する不安、子供の頃親に言われた事についてなど色々な話が出てきて、落としどころが分からなくなってしまった。

【金子さんコメント】

CLが一番言いたかったことは？
自分もお母さんも一緒に幸せでいたいんじゃない？そこをしっかりと要約して伝え返さないから話が色々なところになってしまった。
子供のころの話に焦点を当てるのも一つの方法だが、産業カウンセラーの領域ではなくしてくるし、時間もかかるので大変。
産業カウンセラーのカウンセリングとしては、「お母さんと一緒に幸せになるためにはどうしたらよいと思いますか」と解決策を考えてもらうのが良いんじゃないか？

【CO】 「気落ち」を聴くために、事実確認と要約を行い、気持ちについて確認していくようにしてみた。

【OB】 最初は何の話かな？と思った(主訴が分かりにくかった)。そのなかでCOは話の交通整理を上手にしっかりやっていたと思う。
状況はしっかり確認できていた。「気持ち」についてはもう少し踏み込んだ方がよかったかも。
COからの質問などが「あっさり」していた感じ。もっとしつこく質問してみてもいいのでは？(たとえば上司に対する気持ちとか)

【CL】 自分自身、葛藤があるとは感じる。
上司に対しては、「がっかり」「残念」「脱力」「イラッときた」「言ってもしょうがない」などの気持ちがあるかな。

【CO】 CLの「やらなければ」と考え(思考)に対しての、「気持ち」の方を引き出したかった。もう少し踏み込みたかったが…。

【OB】 COの聴く姿勢はよかったと思う。

話の主訴となる部分は、もっとしっかり伝え返した方がよかったと思う。

「なんで今？」という言葉にCLの怒りがあったかも？ここはもっと踏み込んでみては？

(このことで)「ご家族とお話されてます？」と質問しておくといいのでは？ここ重要かも。

【金子さんコメント】

今回のような場合、CLはすでに色々考えているので、あまり深刻にならなくていい。たとえば「10のうち、いくつ心配してる？」と質問したら、実は2つぐらいのことかもしれない。

「悩みごとの御用聞き」になるのではなく、CLの全体を見ていくことが大事。

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

今回の実習では「産業カウンセラー」としてのカウンセリングについて考えさせられることがありました。カウンセリングをしなきゃと思うと、ついなんでも「お悩み」にしてしまいがちですが、CLの全体を見ていくことが大事なんですね。状況に応じたアプローチが取れるようになりたいものです。精進しないと(汗) 【水口】