

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

- ・ 輪読はじめます 次回は輪読形式の勉強会の第1回です。交流分析をじっくり学びましょう！『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』第1章、第2章を読んで、ぜひご参加ください！
- ・ ハラスメント関係情報 厚生労働省から平成26年度の総合労働相談の件数などが公表されています。(件数は7年連続100万件超。内容は「いじめ・嫌がらせ」が3年連続トップです) PDFが参考になります：<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000088625.html>
9月に「セクシュアルハラスメント・パワーハラスメント防止コンサルタント」の養成講座があるそうです：<http://shphc.order-jiwe.jp/index.html>
- ・ ビジターご参加 今回は宮田さん(お久しぶり3回目ご参加)がお越しくださいました！
- ・ 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！

7月21日(火) 19:00~21:00 テーマ：『新しい自己への出発(TAの本です)』輪読 第1回
(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6日(木) 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習 ※ 8月の勉強会はこの回だけです
(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

9月3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

※ 8月は勉強会が1回少ないですが、その代わりに毎年恒例！NCK納涼会を行います。

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

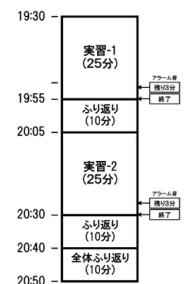
NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はカウンセリング実習です。3グループで実習(25分)を2回行いました。「自分サイドで聴いていることに気づく」ことなど、意識して行いました(右下)。金子さんのご指導も頂きました！

1回目 CO: 木村さん 辰口さん 水口
2回目 CO: 紙田さん 辰口さん 宮田さん



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)



「共感的理解」のために
・自分化できていることに「気づく」
・(今後)理論見立て
・「カウンセリング」の面白さがある！

振り返りのコメント・感想など

【CO】 わだかまりが最後に見えてきた。もっと早くこの部分について聴いてみればよかった。

【OB】 COは真剣・親身になって聴いていた。事柄が中心になることもあったので、気持ちに焦点をあてると、もっとよくなると思う。

【CL】 それほど悩んでいるわけでは無かったが、特殊な状況の話をしてもらえたのがよかった。背景の説明に時間がかかってしまった。

【金子さんコメント】
「本人がどう変わればよいのか」というところに焦点を当てていくと良いのでは。

【CO】 このあと継続していくとしたら、どこに焦点を当てていけばよいのかと感じていた。キャリア的なアプローチも良いのかも？

【OB】 「コンサルタント」的になっていたかも？ 不安とあせりについてもっと聴いていけば、CLの気持ちももっと出てきたのでは？

【CL】 真剣に、ていねいに聴いてもらえたと思う。

【金子さんコメント】
「事柄」ではなく「感情」を受け止めること。

【CO】 CL以外の二者間の話から入ったが、CLの気持ちを聴くために、CLが直接関わっている場面を中心に聴いていった。

CLは(こちらの意図よりも早く)自分でいろいろ気づいていて、こちらも勉強になった。

【OB】 CLはどんどん気づいていく感じだった。

確認したあとにCOが言った「はい、わかりました」の言い方が感じよかった。

(相手に)「見下されている？」と言っていたところ、過去に何か似た経験があったかも？聴いてみたい。

【CL】 COはテンポを合わせて確認してくれる感じで、考えながら話すことができてよかった。

「(相手が)〇〇しても悪いと思ってない」と言ったあと、本人に直接聞いたのか確認してもらったのがきっかけで、その人との話に入っていた。(最初はもう一人との話をするつもりだった)

実は自分が「フィルター」を作っていたり、変な気づきをしているかも？と気づけた。

【金子さんコメント】
「〇〇って、あなたにとってどうなの？」のように本人の価値観を確認しておくといい。

【CO】 最初のうちに事柄的なことを引き出しておこうと思って聴いてみた。その人に対する(CLの)気持ちはどう変わっちゃったか？ に注目した。

【OB】 COは落ち着いた感じでよかった。姿勢などは少し固い感じかな？とも思ったが、CLの笑顔に笑顔で返すところがとてもよかった。

CLに「困ってる」「怒ってる」「気になってる」など、いろいろ気持ちがあるように感じたが、最終的に何か「怒り」が引っかかっている感じがした。

【CL】 まとまりない話だけど、聴いてもらってよかった。無理にまとめようとせずに、受けとめてくれたところがよかった。

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

会報のタイトルのところに、NCKのホームページのアドレスを入れてみました。HP版の会報など載せてますが、実は会員専用のページもあります。とりあえず過去の会報の添付資料など入れてみました(別途連絡のパスワードが必要です)。他に「こんなもの載せたい」というご要望があれば教えてください！ 【水口】