

**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

- ・ 5/21特別勉強会 5/21(土)13:00~14:30(総会の前)は「キャリアアンカー」の特別勉強会をします。名前は聞いたことあるけどよく知らない「キャリアアンカー」を体験しましょう!
- ・ NCK総会・懇親会 その後、5/21(土)14:40 から毎年恒例のNCK総会を行います。ぜひご参加を!総会後の懇親会は佐藤さんからのメール[nck:599]をご確認ください。
- ・ 5/24の勉強会 5/24(火)の勉強会は、おなじみ『NCK白熱教室(輪読)』の第6回を行います。今回は『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』のp.79からです。
- ・ P&A REBT練習会 5/7(土)に『P&A REBT練習会』の第4回を行いました。次回は6/4(土)です!
- ・ ビジターご参加 遠藤さん(REBTに続いてご参加)、藤田秀雄さん(6回目)が参加してくれました!
- ・ 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。ぜひご参加を!!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です!

<b>5月21日(土)</b>	13:00~14:30 14:40~16:40	特別勉強会 『キャリアアンカーを見つけよう!』 NCK総会 場所:人形町区民館 6号室 (17:30から場所を変更して懇親会を行います)
<b>5月24日(火)</b>	19:00~21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ:NCK白熱教室(輪読) TA編 第6回 (p.79から) 場所:人形町区民館 4号室
<b>6月4日(土)</b>	13:30~16:30	REBT研究部会主催:第5回 P&A REBT練習会 (誰でも参加OK!) 場所:日本橋公会堂 第2和室 (いつもの人形町区民館と違うのでご注意ください)
<b>6月9日(木)</b>	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:堀留町区民館 2号室 (いつもの人形町区民館と違うのでご注意ください)

6月の定例勉強会2回目は 6月28日(火)です。

場所詳細: 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>  
 日本橋公会堂 <http://www.nihonbasikokaido.com/shisetsu#access>  
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>  
 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。3グループで実習(25分)を2回行いました。外部CLとして泉さん、見沢さんが来てくれました！

1回目 CO: 紙田さん 水口 辰口さん  
2回目 CO: 石井さん 木村さん 田戸岡さん



### 振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 将来に向けての現実的な話だった。気持ちをもっと聴きたかったが抑える感じになってしまった。
- 【OB】 質問の仕方が良かった。不安の話もあったが将来のワクワク感がでていた。  
優しく柔らかい感じで、うなずき方もバリエーションあっていい。要約しながらうまく話を引き出していた。姿勢が若干堅い感じになっていたので、リラックスしてもいいのでは。CLによっては気になるかも？
- 【CL】 別々に考えていたものが1つにまとまる感じだった。やりたいことにフォーカスしてもらって嬉しかった。納得できた。「聴いてもらえるんだ」と感じた。話を整理しやすかった。
- 【CO】 気持ちを想起してもらうため「最近の場面は？」と質問してみた。
- 【OB】 気持ちの部分はしっかり伝え返していた。「うっとおしい？」「こわい？」と探りながら気持ちを確認する方法が勉強になった。  
「今後どうなっていくと良いですか？」と今後の希望を聴くのは良い聴き方だと思った。  
話の流れが、特定の人との関係性についてすぐに入っていたところは良かった。  
CLに気持ちを質問した後は、CLの答えをもう少し待った方が良い。すぐ他の質問に移ってしまった。
- 【CL】 気持ちの確認は、自分にはピッタリしないはずのものだったが、それはそれでOKだと思う。
- 【外部CL対応の感想】  
続けてCLをやってもらったので、COによってCLの話し方が変わるのが分かった。OBをやるのも勉強になる。
- 【CO】 相手の(話の登場人物の)話に入りすぎたかな？  
CLのやさしい気持ちが出ていたので伝え返してみた。
- 【OB】 前半、傾聴に徹している感じでよかった。  
「そのとき〇〇さんはどんなお気持ち・・・」とCL自身がどう思っているかにフォーカスしたのがよかった。  
「もどかしい」などの言葉で流れが変わったかな？
- 【CL】 いきなりヘビーな話をするのもどうかかなと思いつつ、だんだん話していった。聴いてもらうことで自分の気持ちも楽になってよかった。
- 【CO】 1回目の沈黙はつい質問してしまっただけで、2回目の沈黙を我慢して待ったら、違う話(別の人との関係)が出てきた。この話をもっと早く聴けたらよかった。
- 【OB】 COはじっくり聴いてる感じでよかったと思う。  
(登場人物の話で)ちょっと堂々めぐりがあったかも。「〇〇さんはどうですか？」「どんなお気持ちですか？」という質問したところがよかったと思う。  
なにかを問いかけたあとの沈黙は待つようにして、話が終わりかな？というときの沈黙は質問するようになればいいのでは？
- 【CL】 沈黙を待ってもらったことで出た気持ちもあるかも。話すうちに「腹が立った」などの気持ちに気づいた。
- 【CO】 2つ話したいと言われたが、1つしか聴けなかった。沈黙を我慢したらもう少し出て来たかも？色々質問しすぎた。CLの状況を聴いた方がよかったのかな？
- 【OB】 最初に2つ話したいことがあると言われた時に、どちらが話したいかとCLに確認したところがよかった。  
「〇〇の状態になってほしいのですか？」と質問したところは「どんなふうになってほしいですか？」と質問する方がCLが考えるきっかけになったかも？  
「眠れないで気になっている」というところは重要なので、時間があれば詳しく聞いた方がいいと思った。
- 【CL】 自分に「こうあるべき」という考えが多いのかな？  
他の例の様に切り替えたらいいと分かった。
- 【CO】 つらい気持ちを聴こうとしたが解決しようとする癖が出た。解決法を考えるのは余計かな？と思った。
- 【OB】 健康状態を聴くのは良い質問だと思った。でも、やりすぎて問診にならないよう気をつけたいといけない。一大事と思われる話のとき、辛かったという気持ちに対して共感が薄かったかも？  
途中からCLの周りの状況や周りの人のことに焦点が行っていた。CLの気持ちに集中した方がいいと思う。  
自分の体験談を話していたが「自分の準拠を外す」「価値観を置いておく」ことを意識した方がいいかも？
- 【CL】 自分の今の状況を話したら他人はどんなリアクションをするのかな？ということを知りたかった。
- 【まとめ・感想】  
「主役はだれか」を忘れない様に傾聴したい。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

定例の勉強会の次回は5/24(火)ですが、その前の5/21(土)に特別勉強会・総会・懇親会があります。どちらも忘れないようによくお願いします！個人的には「キャリアアンカー」について学べるのを楽しみにしています。さて、今回の勉強会ですが、外部の方がCLとして来てくれたおかげで新鮮でしたし、とても勉強になりました。ありがとうございます！今後もこういう機会があるといいですね。【水口】