

**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

- ・ **2017年度会員登録** 2017年度のNCK会員登録受付中です。石井さんからのメール[nck:686]をご確認ください。登録のURLはこちら→<https://chouseisan.com/schedule/List?h=e2482ca82a66466db7d254ddea35f452>
- ・ **4/25の勉強会** 4/25(火)の勉強会は2テーマで行います。「私のおすすめ本紹介」では次の輪読に使うことも考えて、各自おすすめの本を紹介する時間を取ります(お気軽に本をご持参ください)「職場環境改善のためにできること」では、第140回で話題に出た「職場環境等改善のためのヒント集」を紹介しします。カウンセラーとしての提案力を上げるためにぜひご参加を!
- ・ **NCK傾聴マラソン** 傾聴マラソン(NCKでのカウンセリング実習時間集計)で大井さんが黄帯に昇格しました。おめでとうございます!
- ・ **NCK総会** 5/23(火)の勉強会は、毎年恒例のNCK総会を行います。ぜひご参加ください! 毎年恒例の歓迎懇親会は6/3(土)に行います!
- ・ **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! (年間スケジュールはこちら→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

**4月25日(火)** 19:00~21:00 テーマ:「私のおすすめ本紹介」「職場環境改善のためにできること」  
 (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 4号室

**5月11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 4号室

**5月23日(火)** 19:00~21:00 テーマ: NCK総会  
 (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 5号室・6号室(和室)

**6月3日(土)** NCK歓迎懇親会  
 (時間は別途ご連絡します) 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>  
 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。4グループで実習(25分)を2回行いました。

1回目CO: 豊田さん 大井さん 木村さん 辰口さん 2回目CO: 宮田さん 浅野さん 紙田さん 横山さん



### 振り返りのコメント・感想など

- 【CO】途中で話を区切りたくなかった。話の流れを止めずに、全体像を聴く作戦だった。ただ、カウンセリングとしてはこれでもいいのだろうか？と思った。
- 【OB】ていねいに聴いていた。CLは話しやすかったのでは？事柄の話だが、それはそれで消化できた感じだった。「うん」「はあ」「へえー」「そうですね」など応答の抑揚がよかった。「それはせつなさですか？」「どんな思いで聞かれてたのですか？」などのダイレクトな質問はこれはこれで一つのやり方と思った。最初の段階で気持ちにつながる言葉をスルーしたのが気になった。
- 【CL】話しやすかった。まとまった話をするのがなかったので、ちゃんと聴いてもらえて、気持ちが収束されていた。自分で整理がついた。振り返りができた。
- 【CO】事柄に引きずられないようにしたが、気持ちへの応答はあまりできていなかったかな？質問しなくてもいいことを質問してしまったかも？
- 【OB】しっかり聴いていた。柔らかな感じが前よりもいい。「どんな気持ち」について物分かりが良いCOだった。もっと質問していいと思う。「イライラ」もその場面を思い出してもらえば、もっと深まるかも。CLの気持ちの言葉を受けとめてくり返しているのがよかった。「〇〇さんを見て、どんな気持ちでしたか？」と本人の気持ちに結びつけているところもよかった。「感情を表に出さないのは、CLにとってどんな意味があるのですか？」という場面では「出してみたらどうなると思います？」「出してみた時を想像してみてください」など、畳み掛けてもいいと思う。
- 【CL】整理されていない現在進行形の話だったので、どんな感じなのか自分でもまだよく分かっていなかった。未来への不安があって、これでいいのかという申し訳なさもあるかも？時間を軸にした質問がいいかも？
- 【CO】CLの言葉をさえぎってしまったところがあった。過去や未来の話質問して、CLを混乱させたかも？→【CL】そんなことはなかった。
- 【OB】CLの悩みの原因を早めに表面に出せてよかった。おたがいの会話のキャッチボールが良かった。
- 【CL】話を進めるうちにモヤッとしていた気持ちがスッキリしてよかった。何に対してモヤッとしているか分かり、対処法が分かった。相談した甲斐があった。
- 【CO】最初に事柄がパッと出たので聴いていった。気持ちが出てきたが、自分の経験からアドバイスしてしまい、なかなか修正できなかった。
- 【OB】事柄の話もさえぎらず聴く姿勢がよかった。長いアドバイスがあり、ソーシャルワーカーみたいだった。
- 【CL】聴いてもらえてライムサワーのようにスッキリした。
- 【CO】働き方について、キャリアアンカーとして何が必要か整理した。反省点としてはもう少し「頑張っているんですね」と認めてあげる言葉があるとよかった。
- 【OB】現在の思いを聴いてほしかった様子だし、無理に転職の話に持っていかず傾聴に徹したのがよかった。承認というか、「頑張っているんですね」がなかったので、認めてあげる言葉があると良かった。
- 【CL】整理のつかないまま話したが、方向性をどうしようというより現在の気持ちを聴いて欲しかったのだと思う。
- 【CO】聴いている最中は事柄に引っ張られていると思わなかったが、終えてみると状況確認するような聴き方をしてしまったと思う。
- 【OB】事柄に引っ張られた。外れてもよいから「～ですか？」などと質問すると気持ちにフォーカスできたのでは？「よくモチベーションを落とさずに頑張っていますね」とコメントすると良かった。
- 【CL】ずっと抱えている不満があったので話せてよかった。ねぎらってほしいとは言わないが、やっていることを認めてほしいという感じ。
- 【CO】何もできない、情けないという気持ちを受けとめた。気持ちを聴くだけで精一杯だった。周りのサポートに目を向けてもらえるようなカウンセリングをした。
- 【OB】今日起きたばかりの事なので、まず気持ちを整理できるように邪魔にならない感じで聴いていた。今回は傾聴に徹して後半に手段がいくつか出ていた。次回があるなら、その手段の話をしてほしいと思う。
- 【CL】最初は私が何とかしないといけないのに申し訳ないとか、甘えてはいけないという気持ちが強かったけど、話を聴いてもらって冷静に考えられる様になった。周りのサポートや手段がたくさんある事に気がついた。今すぐ…という事ではないので今から準備しておけばいいんだと考えられる様になった。
- 【CO】自分の素直な気持ちを伝えられたらいいかなと思ってカウンセリングした。一緒に考えて答えを出す。自分だったらどうするかな？と考えて話していた。
- 【OB】「望ましい態度はどうなっているとよいと思いますか？」という質問でCLに気が付きがあり、考え方がガラリと変わったのがよかった。Coが話す時間が長かったがCLは違和感がなかった？→気づく前なら違和感があると思うが、気づきがあったので受け入れられた。問題解決の段階に入った感じ。
- 【CL】話している途中で「泣く＝わがまま」ではないと気づいた。これからの対応の仕方が変わると思う。とても大事な事に気がつく事ができた。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

すみません、1ページ目に入りきらなかったのですが、昨年度のNCKの活動での更新ポイントが付与されています。産業カウンセラー協会の会員マイページで確認してみてください(→<https://member.counselor.or.jp/asp/login.asp>)。さて、今回の実習も人数が多く、コメントも充実していますね。自分が参加していないグループのコメントも状況を考えながら読むと勉強になります。【水口】