

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

- ・ **NCK忘年会** 毎年恒例！NCKの忘年会(兼クリスマスパーティー)を、12/17(日)に行います！！
時間は17:00～20:00 場所は銀座の「リゾートダイニング Cascade」というお店です。
今回も恒例のビンゴ大会(クリスマスプレゼント交換)を行いますので、500円程度の
プレゼントをご持参ください！(出欠の入力がまだの方はお願いします！)
(入力はこちらに → <https://chouseisan.com/s?h=b7d63b1040b44e7280fe70abd793f1e8>)
- ・ **ボランティア活動** 「なのはなカフェ」(ご高齢の方が集まるスペース)でのNCKからのボランティア参加を
12/16(土)に行います。ぜひご参加を！
- ・ **勉強会の予定** 12月と1月の勉強会は1回ずつです。次回(12/7)はカウンセリング実習、1月(1/16)
は第150回の『人権侵害と個人の尊厳』の続編として、当事者の方をお招きします。
- ・ **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に載せてます → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)
(12月は第2木曜、1月は第3火曜に行います)

12月7日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

12月17日(日) 17:00～20:00 毎年恒例！NCK忘年会
(2次会も予定してます) 場所：リゾートダイニング Cascade
(詳細はこちらをご覧ください → <https://chouseisan.com/s?h=b7d63b1040b44e7280fe70abd793f1e8>)

1月16日(火) 19:00～21:00 テーマ：『人権侵害と個人の尊厳-2(仮)』(メンタルヘルス・ハラスメント対策部会)
(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 2号室

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『私を語る ～PCAの視点から～』と題し、高楊先生にご指導頂き、PCAを土台としたワークショップを行いました。

まず最初にロジャーズのPCAについてレクチャー頂きました。(PCA = パーソンセンタード・アプローチです)

「人は関係性の中で成長していく」というロジャーズの考えや特に晩年は「人と関わる」ことを重視していたという話、また、我々が当たり前に使ってる「無条件の肯定的配慮」という言葉(unconditional positive regard)にも「積極的に関心を向ける」という意味合いがあることなどご紹介頂きました。

そして、少しウォーミングアップをした後に、

ビジョン(または夢)セッション

～夢を語り、その実現に向けた仲間のフィードバックと連帯づくり～

というワークを行いました。これはメンバーひとりひとりが将来の夢、ビジョン、やりたいことを語り、他のメンバーから肯定的フィードバックを受け、相互理解・自己理解につなげるという狙いで行われるワークです。

ワークは次の手順で行います。今回は4人×3グループで行いました。

1. 夢の作成「自分は将来こんなことをやってみたい」という夢を3つ程度書く。
2. デモンストレーション
3. 発表 発表者が、書いた夢について3分間語る。

↓
他のメンバーが順に発表者の後に回り、右の写真のように肩に手を当てて、肯定的フィードバックをします(その夢のどういうところがいいか話します)。さらに「私が手伝えたら…」と、何を手伝うかを話します。

↓
発表者のふり返しを行います(感想などを共有します)。

↓
次の発表者に交代し、くり返します。



最後に、全体でふり返しを行いました。以下、感想のまとめです。

背後から語ってもらえると、その世界観に入る感じがした。

後ろからの声だけを聴いていると、自分のことをしっかり考えてくれているなというのが伝わってくる感じがした。

応援するはずなのに、自分の意見が出てしまったのは、「人間中心」じゃない…。修行しなきゃ。

言われていると、そんな気になってくる。できそう。

かないそうもないことなのに、できそうな気になってきた。応援するのは素敵なことだとあらためて感じた。

みんな笑顔になるワークで、楽しかった。

できそうな勇気もらえた。暖かい気持ちになった。

「できちゃうかも」と思った。これからの原動力になりそう。

「ひとりじゃない」という感じがした。気持ちが晴れやかに。肩に手を置くのは認めてもらえてる感じがする。

夢を話すのは(話し手として)普段の実習と違ってよかった。

このワーク2回目だけど、メンバーが変わると前にやったのとは全然違う感じになった。

「支えられる」という感じがあった。

近くに感じる。親密感や受け容れられている感じがかった。

自分を語るのは苦手だけど、夢なら楽しく話すことができた。後ろから語りかけられると、自分の夢を肯定してもらっている感じがする。前向きな気持ちになった。

ロジャースを改めて学び、そのよさを改めて感じる事ができた。「人は変わる」という信条のもとにロジャース自身が変わっていったという話が印象に残った。

言われていると、そんな気になってくる。できそう。

かないそうもないことなのに、できそうな気になってきた。応援するのは素敵なことだとあらためて感じた。

背後から話してもらえると、声を耳で聞いているというより、自分の内部から出ていくような感じになる。一体感や信頼感を高める効果があるように感じた。

やることは簡単ですが、楽しいワークでしたし、いろいろ気づきがあって新鮮でした！

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回のワークは、本当にみんな楽しそうにやりましたね。面白かったです。PCA(人間中心アプローチ)は、ロジャーズが「来談者中心療法」から名称を変更したのですが、この呼び方や晩年のロジャーズの考え方などは、知らないことが多いです…。今後も勉強していきたいですね。さて、次回は今年最後のカウンセリング実習。今年の「聴き納め」ですかね？ ぜひお越しを！【水口】