

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

- ・ **次回の勉強会** 次回の勉強会(4/24)は「カウンセリング・ケーススタディ」と題した輪読による事例検討を行います。これで4回目ですが、いろいろな観点から考えられるので勉強になると好評です。『そうだ！相談に行こう(2013年版)』の「事例2」を取り上げますので、本をお持ちの方は持参ください。お持ちでない方もぜひご参加を！
- ・ **NCK会員登録** NCKの新年度会員登録の時期となりました！継続の方も入力をお願いします！(登録はこちらから→ <https://chouseisan.com/s?h=67bf3d4bcd0f42fd8c5fe6a65f6a05b9>)
- ・ **NCK総会** 5/22には毎年恒例、1年のしめくくりのNCKの総会を行います！1年間の活動のまとめや今後の活動計画について話し合いますので、ぜひご参加ください！
- ・ **ボランティア活動** 5/5の午後に曳舟のグループホームでボランティア活動を行います。詳細は別途連絡しますので、ご都合が合う方は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/>

4月24日(火) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング・ケーススタディ Vol.4 (輪読による事例検討)
(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10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22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 4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/>

今回はカウンセリング実習です。2グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO: 石井さん 浅野さん 2回目CO: 加藤さん 宮田さん



振り返りのコメント・感想など

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)

19:30	入室
19:55	実習-1 (25分)
20:05	ふり返し (10分)
20:30	実習-2 (25分)
20:40	ふり返し (10分)
20:50	全体ふり返し (10分)

- 【CO】「出来事をしっかり聴こう」という気持ちで聴いて、その上で、ある程度落ち着いたところで質問を試みた。CLの思いはまだまだありそうだけど、どこかに絞って・・・というのはできなかった。
- 【OB】「興味津々」に聴いている感じのうなずきがよかった。「ええ、ええ」「はい」「ああ～」などの相づちのバリエーションがいい。要約してから質問する形ができていた。CLが体験した理不尽さに対しては、「そういうものだ」と流さず、もっと驚きを出した方がいいのでは？ひとつひとつCLの話を確認・要約しながら、ていねいに聴いていた。CLは安心して話ができただけでは？「そのときどんなお気持ちでしたか」という質問が何度か出ていたが、いい質問だと思った。「誰かに言ってやりたいことがありますか？」というオープンクエスションもよかったと思う。最後にCLを応援して締めくくっていたのもよかった。CLから「あと1年」「居心地」「居場所」という言葉が何度も出たのには、何か意味があるのかも？
- 【CL】 ていねいに聴いてくれて話しやすかった。自分は事柄や背景の説明に走ってしまったが、気持ちは聴いてくれた。「そのときどんな気持ち？」という質問のときは、振り返って考えていた。「あと1年」「会社の外で」というのがポイントだったかも。
- 【CO】 ちょっと質問が多かったかな？コーチングの要素が混じってしまったかも？「気持ち」を質問したのがしつこくなってなかったかなあ？「傾聴」がぶれていたかもしれないところに反省点がある。
- 【OB】 よく聴いて確認していたので、質問が多いという感じはしなかった。「違っていたら教えてほしいのですが、今までのお話を聴いていると、〇〇と聞こえてくるのですが・・・」という言い方が勉強になった。使わせてもらおうかな。うなずきが大きくてよかった。手もよく動いていた。CLは話しやすかったのでは？メリハリついていた。短い時間で着地点を見つけ、CLも気持ちの整理が出来たのでは？
- 【CL】 上手だった。自分から見るとCOはオーバーアクションとは感じなかった。質問が多いとは感じなかったが、「〇〇さんに対するお気持ちは？」のように広すぎて答えにくい質問があった。具体的な場面に絞って、そのときの気持ちを質問するといいかもかもしれない。
- 【CO】 戸惑いや焦りを感じているCLの気持ちを聴くことができたかな。「おお～」「うんうん～」という言葉が多く、その言葉の中に隠れた気持ちがあったと思うので、そこをしっかりと聴きたかった。今の自分、未来の自分に対してキャリアの話も聴いてもよかったかも。
- 【OB】 ロジャースっぽいカウンセリングだと思った。「どんなふうに働きたいのか？」と質問してもいいと思う。新しいことへの期待感も聴いてもよかった。15分の要約で「戸惑いの気持ち」とまとめていたのがよかった。
- 【CL】 その人に対しての気持ちに気づくことができた。「ねばならない」が根本にある人は苦手、しっくりこない、マッチしないと感じていたので話してよかった。
- 【CO】 CLはいろいろな思いをたくさん持っていると感じたし、何度か同じ内容が出ていたと思いながら聴いてたが、うまく要約出来なかった。グダグダなカウンセリングになった。しっかりと聴けていないと思った。「なぜ」とストレートな質問をしてしまったが、この質問はどうだったのか？
- 【OB】 くり返しが多い印象があった。CLを「ねぎらう」返しをしてもよかったと思う。「なぜ」という質問をしてから、話の展開が変わったので効果があったと思う。相談内容が盛り沢山だったので、難しい内容だった。カウンセリンのテンポがとてもよかった。聴く表情をCLに合わせていたし、うなずきも大きく、メッセージコントロールを早速取り入れていたのがとてもよかった。つらい感情を話していたのに、急に落ち着いて対応している自分の話が変わったので、このときにねぎらいの言葉をかけていたら、展開が変わったかも？
- 【CL】 話しながら、話の展開・内容に自分自身で矛盾や違和感を感じた。「なぜ」という質問は自然だったと思う。落ち着いて対応している自分の話をしていてる部分でねぎらってもらったら、展開が変わったかもしれないと思う。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習の振り返りのコメントを見ていると・・・COのうなずきなどのアクションについての話と、質問についてのコメントが多かったですね。質問については、具体的な場面を思い出してもらいながら質問する方がいいのかな？と感じているんですが、そのためにも「軽く要約してから質問する」という流れで聴いていくのがいいのかなと思います。【水口】