

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傾聴講座** 前回の勉強会でも紹介した、NCKオリジナルの研修「傾聴講座」を7/28(土)に行います！受講者は認知症サポーターの方たちです。7/23にはリハーサルを行います。ご参加可能な方は、ぜひ！
- ・ **次回勉強会** 次回の勉強会は、前々回(第168回)撮影した実習映像を見てふり返りを行います。いつもとは違う着眼点でふり返りを行うのも勉強になります。ぜひご参加を！
- ・ **8月の勉強会** 8月の勉強会は8/9の1回だけです。それとは別に、毎年恒例のNCK納涼会を8/25に行います。その前に特別勉強会も企画してます。ぜひご参加ください！
- ・ **ピジターご参加** 今回は岡本さんと勢渡さん(お2人とも2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！

年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

7月24日(火) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習映像のふり返り
(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

8月9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

8月25日(木) 13:30～ 特別勉強会
17:30～ NCK納涼会 (※ 詳細は別途連絡致します)

※ 9月の勉強会は9/13(木)と9/25(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>

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。4グループで25分の実習を2回行いました。高楊先生にもご指導頂きました！

1回目CO：宮田さん 紙田さん 岡本さん 勢渡さん 2回目CO：柳澤さん 豊田さん 浅野さん 佐藤さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】「早くすっきりしたい」というCLの情景が浮かぶようだった。「頑張ってますね」と伝えられなかったのが心残りだった。歯がゆさが伝わってきた。
- 【OB】「すっきりしないんですね」と冒頭でCLの気持ちをとらえていた。ねぎらい、承認の応答があった。CLはよく話せたのでは？
- 【CL】 ていねいで思いやりのある聴き方がいい。相手について、もっと質問されてもよかったかも？「最近どんな話をしましたか？」「どんなやりとりで疲れましたか？」といった質問でいいと思う。
- 【高楊先生コメント】
表情豊かに、大きく「はあ～、なるほどー」などのバリエーションを積極的に言っている。そうすることでCLは「話してよかった」となる。
- 【CO】 仕事のストレスや、「我慢しているが居心地が悪く、なんとかしたい」という思いを聴かせてもらった。もう少し寄り添ったかったが十分にできなかった。
- 【OB】 落ち着いてCLを大きく受けとめる感じはよかったが、手の組み方・表情・うなずき方などが「CLの上司」のようでもあった。CLから気持ちの言葉が出てたのをスルーしてしまったところがあった。
- 【CL】 「居心地の悪さ」を共有してもらえなかった感じがした。「面談」のような感じだった。
- 【高楊先生コメント】
表情が硬い。もっとうなずいた方がいい。手は気になった。「CLに近づく」努力は必要。冷静にならず、もっと熱く一緒に聴いてみる。「ここまでやるか！」と思うくらいやってみて。
- 【CO】 CLの話が途切れず、最初のうちはこちらからの言葉が少なくなった。CLに気づきがあったかな？と感じたので、CLの思考や話を中断しないようにした。
- 【OB】 CLの思考や話の流れを邪魔しないようにする様子が伝わってきた。要約はもっと入れた方がいいかも。曖昧な(COが理解していない)部分については、もう少し質問で確認してもよかったのでは？
- 【CL】 真剣さが伝わってきた。最後の方の「〇〇と△△がモヤモヤの原因だった」という話を、もっとしっかり受けとめてくれるとさらにスッキリしたと思う。
- 【高楊先生コメント】
しっかり反応して聴いていた。要約がほとんどないので、5分に1回くらい入れた方がいい。「COがCLの話を理解している」ときちんと伝えていかないと！
- 【CO】 主訴が明確でない状態で話が進んだが、分からないところは都度質問で明確にするよう心がけた。何となく話は終結したが、CLが話したかったことが話せたのか、最後までよく分からなかった。
- 【OB】 COの反応がとても分かりやすかった。要約もしっかり入れていた。曖昧なところやCOが理解できていないことは、COがきちんと質問していた。「物わりの悪いカウンセラーになれ」という言葉が実感できた。
- 【CL】 自分でも主訴は意識せずに何となく話し始めたが、しっかり聴いてくれたと思う。自分としては最後に気づきというか話がまとまったのでいいかなと思う。
- 【高楊先生コメント】
反応の仕方はOK。手の動きがちよっと気になるので、無意識に動かないように気をつけてみて。CLが「つい無駄なことをしている」と言っていたが、本当に無駄だと思っているのかな？自分にとって大事なことからついやってしまうのでは？COはそこに気づいて質問しないと！
- 【CO】 ひたすら聴くだけで終わっちゃったかな。聴き方がじっくりきけない感じがしたが、どう返せばいいかわからないまま進んでしまった。もうちょっと気持ちを聴ければよかった。
- 【OB】 じっとして聴いている時間が長く、「一所懸命聴いている」感じはあるが、「固い感じ」という印象も受けた。うなずきや言葉が出ると柔らかい印象になるので、もっと反応、応答した方がいい。要約した直後にCLの「怒り」のような気持ちが出た。要約の効果かな。CLはその後「怒りじゃないけど」のように言っていたが、怒りはあったように思えた。ここはもっと掘り下げるといいと思った。
- 【CL】 じっと目を見つめる感じは、聴いてもらえていると思う反面、「次に何か言わなければ」という気持ちになった。もう少し反応してもらえるとよかった。
- 【高楊先生コメント】
CLの表情が豊かなときは、それに乗った方がいい。豊かに話す人には、豊かに乗って。「細々と」「そこそこ」などの言葉の選び方が独特な感じがした。そこにCLの思いが出ているのでは？思い切って関わって行って！

※ 今回は振り返りのコメントが多いので、次のページに続きます！

振り返りのコメント・感想など（続き）

【CO】 CLの「ここを聴いてほしかった」というところには、触れられなかったかなあ…？
高楊先生の質問のように質問できるようになりたい。「それを見てどう思った？」とか。家族関係の話は長い年月の話なので、どこから聴くかが難しいと思った。

【OB】 「聴いてる」感じあった。CLからキーになる言い回しが出ていたのを、うまく質問や要約に使っていた。
「(自分に対してよりも)OOへの態度に腹が立つ」という怒りについて掘り下げて聴いてみたいと思った。

【CL】 要約してもらったところは、腑に落ちた感じがした。最後に「8割くらいは納得いってなさそう」と言われたのが、けっこう自分の感覚にフィットした。

【高楊先生コメント】

うなずきや表情、タイミングなどが上手。CLの価値観が出ていたところは、質問していききたいところ。
手のポジションを変えたのがちょっと気になった。CLはCOのことをよく見ているので、気をつけて。

【CO】 自分が同じ体験をしていたので、感情移入して素で聴いてしまった…。

【OB】 要約を入れることで、展開が生まれた。

【CL】 現実的で泥臭い部分を聴いてもらってもよかった。

【高楊先生コメント】

自分も同じ体験をしていることはCLに伝えていい。その上で推測できる気持ちを確認してみてもよい。関わってナンボ。積極的に。

【CO】 「同情」してしまった。客観的になってしまった。

【OB】 要約でCLの気持ちに共感できた感じだった。そこから展開が変わった。

【CL】 今回のカウンセリングで自分の気持ちを確認できた。

【高楊先生コメント】

COは「客観的」に聴いてはいけない。CLが泣いているときは、一緒に泣いても構わない。

【全体での振り返り・高楊先生コメント】

全体に、うなずきが以前より上手になってる。(期待通り！)

練習だからこそ、大袈裟にやってみて。ここでやっておけば、いざという時にもできるようになる。

疑問に思ったことは質問してみないとわからない。(CLの「なんでかなあー」って言葉に対して)その「なんでかなー」って何ですか？と質問してみる。あるいは、「(それを)私はこう受け取ったのですが、合ってますか？」のように質問してみる。

CLと同じ体験は自己開示していい。それが自己一致。ただ、(自分に)近い話の方が危ない(傾聴しにくい)ので気をつけて。

CLのその行動(たとえば仕事のやり方)はどこから来ているのか？、どういう価値観・気持ちなのか？を想像する。質問する。

CLの「大変なこと」だけでなく…、
CLが「頑張っていること」「努力していること」「工夫していること」は必ず伝えること！！
なぜなら、これはCOだけが言えることだから。受け取ってフィードバックする。

全体に、もっと要約をしましょう！
要約して、気持ちを聞いてみること。
「～という気持ちが伝わってきました」
「～と私は理解したんですけど、どうですか？」のように。
「OOさん、ちょっと怒ってますよね？」と言ってもいい。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は4グループあって、振り返りのコメントも多かったのでページ数を増やしています。中途半端にスペースが空いちゃいましたけど…(汗)

私は今回あらためて感じたのですが、要約することで話が展開することって、よくありますねー。「5分に1回は要約する」というのを1つの基準にしてみるのも良さそうですね。また、COが不用意に姿勢(手の位置など)を変えてしまうと、それがCLに影響を及ぼすことがある…ということをあまり意識できてなかったと気づきました…(汗) このようなCOの姿勢などは、次回(動画での振り返り)でも確認してみましょう！ 【水口】