

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！
- ・ **実習の録画・視聴** 6月のカウンセリング実習は、CO自身がふり返りを行えるように、実習を録画することを検討しています。スキルアップに役立ちますので、ぜひご参加ください！
- ・ **ボランティア活動** 5/5に曳舟のグループホームでボランティア活動を行いました(→) また実施しますので、ぜひご参加ください！ 別途連絡します。
- ・ **NCK懇親会** 毎年恒例、NCK懇親会は6/14の勉強会后です。ぜひご参加を！
- ・ **NCK傾聴講座** 7/28(土)にNCKが傾聴講座を行います！ファシリテーターとサポートメンバーを募集中ですので、経験を積むためにもぜひ！
- ・ **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/>

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

6月14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 2号室・4号室

6月26日(火) 19:00~21:00 テーマ：未定
 (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

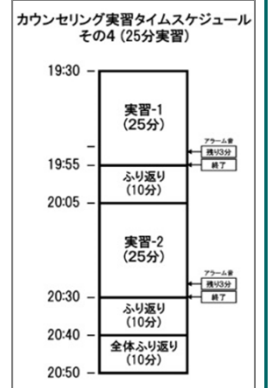
場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

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: 武田さん 水口

2回目CO: 浅野さん 木村さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 世間に対する憤りと家族の価値観の違いについての話だったが、何とか要約しなければ・聞かなければと焦ってしまった。話を遮ってしまい反省した。
もっと落ち着いて話を聴けばよかった。「真面目に聴かなければ」と硬くなっていたかも。
- 【OB】 主訴はどこにあるのだろうと考えていた。社会への憤りと家族への戸惑いの2つの軸があったが、古いへの不安もあったかも？言葉のくり返しはよかった。CL自ら家族に話を戻していたので、妻との関係に絞ってもよかったかも？質問で話も変わってくると思う。
うなずきや質問にバリエーションがあるが、全体的に硬かった。要約やくり返しなどしていたが、もっとCLの体験に落とし込むように聴くとよかったかも？例えば、ズレを感じていることについては「いつ、どんな場面・どんなふうだったのか・どう感じたか」などと質問し、具体的に体験に落とし込んでいくとCLの気づきを引きだせたのではないかな。
- 【CL】 しっかり話は聴いてもらっていた。話が衝撃的でCOは動揺・緊張していたのかな？将来への不安を感じているんだなあと後で思ったので、そこを質問してくれればフィットしたと思う。要約はポイントポイントで簡潔にまとめてもらえれば良いと思う。
- 【CO】 CLのイライラ感に着目しようとしたが、エピソードがいろいろあって、それを聴く形になってしまった。もっと気持ちを聴いて展開したかった。怒りに向き合ってくれるよう持っていきかけた。エピソードに対して「そうですよね」「CLが係長だったら？」など質問してもよかったかもしれない。
- 【OB】 「イライラ」「頭にくる」とCLから言葉がでていたので、そこをしっかりと聴いていけばいい。「そうですよね」と言うと、共感よりは同感になってしまうと思う。「文句を言った時とその後の気持ちはどうでしたか？」「仕事に影響あったのですか？」「原因がはっきりすればスッキリしますか？」などの質問もいいかも？
CLは正義感が強く理想が高いとも思えるので、そこを質問してみたい。「最初と今で何か変化しましたか？」「最初のイライラが100だと今はどうですか？」と質問してもいいと思う。
安心して見ていられるカウンセリング。CLのイライラが伝わってきたので「実際はどうしましたか？」などはいい質問。COはCLの「こうあるべき」に着目しようとしていたのでは？勉強になった。
- 【CL】 数値化するなら80～90だったのが40～50くらいかな。スッキリしたし、カタルシス効果があったと思う。
- 【CO】 2つの道で迷っているという話だったが、少し抽象的だったので、具体的なエピソードを引き出そうと思い、「そう思ったきっかけ」について質問してみた。
CLは「やるとなったらやる」人だと思ったので、その価値観の部分を伝えてみた。
介護の話が出て、そこに重さを感じたのでしっかりと聴くようにした。CLは「大変」と言わないので、あえて「大変ですね」と言ったり、「驚き」の表現を試みた。
- 【OB】 「そう思ったきっかけ」の質問は、同じタイミングで自分も質問したいと思った。「そうしたいのか、しなきゃいけないのか」を確認したのもよかった。
前半はお金と時間のフレーズが何回かでてきていたが、「やるとなったらやる」人だと伝えてから、介護の話が出現してきた。実はそこが大きな問題だった。
ひとつひとつついでにねいに応答していた。「やれる範囲でやるという考えも…」とCOが言って流れが変わった。最初に出ていた迷いに戻るのかな？でも難しいかな？と思って聴いていた。CLはどうだっただろう？
- 【CL】 「やれる範囲でやるという考えも…」の言葉は、一瞬突き放された感じもしたが、でもじっくりいった。
自分のベースに介護の話があるんだな…と気づいた。答を出すより聴いてもらいたい感じだったので、最初の話に戻らなくても、それはそれでいいと思った。
- 【CO】 CLの「さみしい」「イライラ・怒り」の気持ちを聴こうと思ったけど、事柄を聴き過ぎたかな。CLの身体が斜めを向きだしたので、自分の態度の影響かと気になった。ガツガツ聴き過ぎたのかも？
- 【OB】 じっくり聴いていると思ったが、ガツガツという感じはなかった。「怒り」「悲しみ」のどちらが強いかの質問はいいと思ったが、「両方」と言われて進展しなかった。
この「怒り」は登場人物の誰かにではなく、会社への怒りかも？会社に対して怒っているのか質問してもよかったかも。話の経緯全体について「理不尽ですね」とCOから言ってみると、展開が変わるかも？
「どんなお気持ちですか？」というCOの質問はスルーされていた。質問が早い時間で急すぎたかも？
CLに「自分を認めてほしい」という思いがあると思う。まずはそれをしっかり受けとめた方がいいのでは？要約をしっかり入れた方がよかったかも？
- 【CL】 聴いてもらった感があった。「どちらが強いか」の質問は「今それ聞くの？」と、じっくりこない感じだった。前半は事柄をしっかりと聴いてもよかったのかも？要約を入れてくれれば、自分の話が整理できたかな。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

実習の振り返りのコメント、面白いです。今回はCOからの質問についてのコメントが目立ちました。よかった質問も勉強になりますね、いまひとつフィットしなかった質問も勉強になりますね。話は変わって… 次回はNCKの総会です。次の1年のNCKについて話し合う貴重な時間ですので、ぜひご参加を！ 会員で欠席される方は委任状をお願いしますね。【水口】