

### 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

- ・ **特別勉強会・納涼会** 8/25には毎年恒例のNCK納涼会を行いました！納涼会の前には特別勉強会として、傾聴とフォーカシングについて学びました。p.3もご覧ください！
- ・ **9月の勉強会** 9月の勉強会は通常どおりに第2木曜(9/13)・第4火曜日(9/25)に行います。場所はいつもの人形町区民館です。ぜひご参加ください！
- ・ **ボランティア活動** 8/18にはおなじみの「なのはなカフェ」に傾聴ボランティアに行ってきました！今回は石井さんがマジックも披露してくれました。近隣の施設からも訪問を依頼されているので、次回は2つの施設をはしごするかも？ぜひご参加を！
- ・ **ピジターご参加** 今回は和田さん(初参加)と勢渡さん(3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/>

**9月13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

**9月25日(火)** 19:00～21:00 テーマ：未定(研究発表または輪読)  
(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

**10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

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。3グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO： 勢渡さん 宮田さん 大井さん

2回目CO： 柳澤さん 和田さん 水口



### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 深く考えての応答ができなかった。堅い感じで接するのも違うと思った。要約では語彙力がなく、どう表現したらいいかわからなかった。

感情の言葉が色々出ていたので、もっと触れていける場所があったんじゃないかな？

【OB】 熱心で真面目に話を聴いていて、真剣ながらも、ときに笑顔で接しているのがよかった。  
CLからは気持ちの言葉が出ていなかったのも、もっと質問して気持ちを聴くといいと思う。具体的な場面を思い出してもらい、そのときの気持ちを質問しては？

【OB】 全体的に、要約を入れながら丁寧に聴いている感じ。CLの「期待している状態」について、もっと早いタイミングで聴ければ、展開があったかも？  
他にどんな気持ちがあるのか、についても聴いていけると、もっと話が広がったと思う。

【CL】 COはていねいに聴いてくれて話したいことは話せた。「働き方」についての質問は抽象的だったので、なんでそんな質問をしたのかな？と思った。表面的に流れた気がするの、具体的に質問してもらえるといいかも。

【CL】 COが「〇〇な感じをうけました」と言ってくれた場面が何度かあり、分かってもらえたと感じた。安心して話すことができた。  
困惑している部分に対し「それは困りますね」など、労いの返しがあると、より受け止めてもらえたと思う。

【CO】 受けとめたつもりだったが、受けとめきれたかなあ？ちょっと知っていることや自分の興味のあることに食いついてしまった。余計だったかなあ…。

【CO】 感情の明確化、意志の明確化を自分のテーマとしていて、その方向でやってみた。

【OB】 感情をしっかりと反復して、基本どおり応答していた。姿勢は低く丸くした前傾姿勢がよかった。  
真面目な表情がよく、余裕の表情もあって頼りがいがある感じだった。頼りがいのある上司という感じで、年齢の厚みを感じた。同年代のカウンセリングに向いているかも？ 話題によって、COの真面目な価値観が出ていたかな？

CLに思い込み的なものがある気がした。「1かゼロか」で中間がない感じ。それに気づいてもらえれば…と思いつつ進めてみた。「こうなりたい」まで出てくれればよかったが、そこまで行き着けなかった。

【CL】 ていねいでしっかり聴いてくれた。今回は、上から目線のような感じはなく、上司感もなかった。

【OB】 要約を入れるのが上手だった。要約でCLに笑いが生まれたところは、CLの気づきにつながった感じだった。「うんざりしちゃって」「飽き飽きしちゃった」などは何気ないけど、言葉としては少し強めの感じ。CLの気持ちが隠れてそう。ここはしっかりくり返しては？自分も「1かゼロか」的価値観が気になって見てたが、COが誘導的な質問をするとCLは乗ってこない。逆に拒絶するような感じだった。これが何回もあった。むしろシンプルな要約の方がCLに刺さっていた感じ。

【CO】 話はゆっくりていねいに聴いたつもり。タイミングよく要約を入れていきかけたが入れられず、後半にまとめてしまった。

【CL】 全体にいい話だったと思う。聴いてもらってよかった。人間関係について気が楽になった。

話で自分の状況と似ている部分があって、引っ張られてしまう。以前に高楊先生に教えてもらった「近いは危険」を思い出した。

【OB】 うなずきが多く、温かくCLを受け容れて聴いている雰囲気だったので、CLは話しやすかったのでは？  
「どうしたらよいか、どうしていききたいか」という方策についての質問が多く、その質問にCLの話の方向性が引っ張られている場面があったように見えた。

【CO】 話のテーマが自分の本業と関連してたので、本業の自分をささないように気をつけた。  
「やる気」についての話だったので、念のために以前との比較や健康状態についても確認するようにした。

【CL】 優しく受けとめてもらえた感じで、とても話しやすく、一気に話せた気がした。

【OB】 「何が優先なのか？」「やらなかったらどうなるか？」「〇〇へのこだわり(の変化)」など、いい質問だと思う。  
自分なら「期待しすぎたからそう感じたのかも？」という質問を試みたかった。

質問が多かったが、話を整理するきっかけになるので嫌じゃなかった。質問の内容が自分にぴったりくると「それぞれ！」と思え、違う場合「違う」と言えた。

【CL】 最近なんとなく感じてることは話せた感じ。  
話の中で言った「優先したいこと(すべきこと?)」と、いま思う「それができたら一番うれしいこと」は違っていることに気づいた。

【CO】 緊張して、聴き方が不自然な感じになってしまった。CLの困っている感じに気づきつつ、なんとなく寄り添えていないと思いながら聴いていた。

→ 【CO】 「何が優先か」よりも「気がかり」なことを質問した方がよかったのかもしれない。

※ 次のページでは特別勉強会と納涼会の様子を紹介しています！



8/25には特別勉強会(13:30～)と、毎年恒例のNCK納涼会(17:30～)を行いました！

今回の特別勉強会は「フォーカシング」について学びました。

【フォーカシング(focusing)とは】 (※ 添付資料も参照ください)

フォーカシングとは、カール・ロジャーズの共同研究者でもあったシカゴ大学教授のユージン・ジェンドリンが生み出した技法です。身体や気持ちで何となく感じてもうまく言葉になっていない内側の感覚に注意を向けて、その感覚を言葉にしながら心と身体の繋がりを取り戻していくものです。傷口がヒリヒリするといった身体的な痛みなどではなく、誰かの態度に胸がズキッとするといった心理的感覚を伴う感覚を扱っていきます。

クライアントの体験や身体感覚に注目することが、カウンセリングを進める上で役に立つということなんですね。

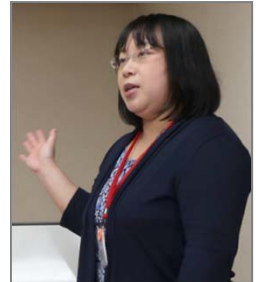
勉強会では、DVDを視聴したり、「アニマルクロッシング」というワークを行ったりしました。

「アニマルクロッシング」とは自分の現状を動物にたとえて話すワークで、フォーカシングの「なぞ解き」の側面を理解するのに役立つそうです。

フォーカシングについては添付の資料もご覧ください！



ワークをしているところです



ファシリテーター 豊田さん

特別勉強会の後は、毎年恒例のNCK納涼会を行いました！

恒例の石井さんのマジックもあり、ネガティブワードをポジティブワードにリフレーミングするというゲーム(リフレーミングできた数を競います)でも盛り上がりました！



## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

特別勉強会と納涼会、私は残念ながら仕事で参加できなかったのですが、盛り上がったみたいですね。私もフォーカシングについて学んでみたいと思います！ さて、p. 2の実習をふり返ってみると、自分がCOのときにも、OBのときにも、ちょっと発見があったのが印象的で、面白かったですね。9月はいつも通りに定例勉強会が2回です。ぜひご参加を！ 【水口】

■ フォーカシング (focusing) とは？

フォーカシングとは、カール・ロジャーズの共同研究者でもあったシカゴ大学教授のユージン・ジェンドリンが生み出した技法です。身体や気持ちで何となく感じてもうまく言葉になっていない内側の感覚に注意を向けて、その感覚を言葉にしながらか心と身体の繋がりを取り戻していくものです。傷口がヒリヒリするといった身体的な痛みなどではなく、誰かの態度に胸がズキッとするとといった心理的感覚を伴う感覚を扱っていきます。

ジェンドリンは、ロジャーズとの共同研究中に「カウンセリングで良くなっていくクライアントは共通の特徴的な答え方をしていることが多い」と気が付きました。それは「身体感覚と口にした言葉を照合しながら話をしている」というものでした。例えば、「うん、何だかいま言葉にしたことで肩が少し軽くなった気がする」「んん？いま\*\*\*と言ったけれど、何かしっくりこない、喉の奥がモゾモゾする・・・」といった感じです。ジェンドリンは「どういう聴き方をすれば、身体感覚と言葉を結び付けながら対話できるか」を研究し、訓練・実践できるようにフォーカシングマニュアルを1960年代に発表しました。

フォーカシングは、自己理解・自己受容を進めたり、問題解決・意思決定を促したりすることができます。また、感受性や創造性を高めることにも役立ちます。

- フォーカサー : フォーカシングをする人
- リスナー : 対話しながらフォーカサーの話を聴く人
- フェルトセンス : 身体や気持ちで何となく感じてもうまく言葉になっていない内側の繊細な感覚 (ハッキリとしない漠然とした身体感覚)
- フェルトシフト : 対話とともにフェルトセンスが変化していき、心と身体の繋がりが取り戻され、自分の気持ちとぴったり重なる感じを得ること (フェルトセンスが消える・強くなる・弱くなる・変化するなど、感じ方は様々)

フォーカシングは、フェルトシフトを目指して自身の身体と対話していくワークなのです。