

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** 次回勉強会(9/25)は、7月に一般の方向けに実施した『傾聴講座』についてのふり返しを行います！(会報171号で紹介した講座です)当日の講座の様子を動画で確認し、受講者から頂いたアンケート結果を確認して、今回の反省点や今後のやり方について話し合いを行います。7月の講座に参加できなかった方も勉強になりますので、ぜひご参加を！
- ・ **10月の勉強会** 来月の勉強会は通常どおり、第2木曜(10/11)と第4火曜(10/23)に行います。ご都合のつく日には、ぜひご参加ください！
- ・ **岡本さんご入会** ビジター参加して下さっていた岡本さんがNCKに入会していただきました！
- ・ **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25日(火) 19:00～21:00 テーマ：「傾聴講座」のふり返し
(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

10月23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

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: 佐藤さん 岡本さん 宮田さん

2回目CO: 豊田さん 木村さん 水口



振り返りのコメント・感想など

【CO】「疲れているけどしょうがない」など、CLには諦めているところがあって、そこに風穴を開けたいと思ったが…できなかった。

「(そのことについての)話し相手はいますか?」などの質問をすればよかったかな?

【OB】要約がよかった。「〇〇で、〇〇で、〇〇の気持ちなんですね」と要約しながら、意味への応答になっていた。言葉の言い換えも多く、それによって話が展開した。

足を突っ張っているなど、言葉よりも身体に堅さが出ているので、もっと身体を動かしてみても?

【CL】ペースがよかった。言い換えが多かったが、押し付ける感じはなかった。単なるオウム返しをするよりもいいと思う。積極的に関わっている感じが伝わった。

(話に出た)相手に対しての気持ちを質問してもらったよかったかも? 周囲にリソースがあるのは分かっているが使える状況や価値観があるので、そこに焦点を当てるといいかも? 一緒にリソース探しをしてもらえればいいと思う。

【CO】何に対して「イラッ」としているのか見えてくればいいなと思って聴いていた。勝手に想像して分かった気にはならないよう、ていねいに聴いた。

「~したらどうなりますか?」と質問して反応をみるのもよかったかもしれない。

【OB】プロっぽい。CLによく話をさせていた。相手をどう変えるかの話題になっていたが、CLがどう腹をくくるとの問題かなと思った。

【CL】うなずきが大きくしっかりできていた。ずっと変わらない状況なので、「~したらどうですか?」と提案してもらったのもよかったかも?

【CO】うまく気持ちを返すことが出来なかった。

【OB】堅さもなく、よい表情で応答していた。伝え返しがうまい。ストレスについての質問がよかった。

怒りをぶつけられたときのCLの気持ちを聴いてもよかったのでは?

【CL】聴いてもらっていい時間だった。自分の対策に気づいた感じ。自分の考える時間をもったのがよかった。

COに対して長く考えてる自分が気になった。

【CO】板挟みのCL気持ちを聴くことができた。

適切な要約、伝え返しが出来なかったので、事柄が別の方向にいつてしまった。上司と部下に対する気持ちを後半に強引に聴いてしまった。中盤で要約を入れてから聴けばよかったかな?

【OB】細かい要約はできていた。上司と部下に対する気持ちをそれぞれ聴いたのよかった。前半で業務内容や職種について、もっと聴いてもよかったかも?

【CL】板挟みの自分の気持ちを聴いてもらった。上司と部下に対する気持ちは、もっと早い段階で聴いてもらっても良かったかも?

【CO】聴くこと、伝え返すことを意識したが、難しかった。自分が質問したいことを質問してしまったかも? 上っ面をふわふわした感じ。

【OB】(話に出た相手のことなど)事柄に引っ張られていた。「CLの心の奥底にあるものは、なんなのかな?」という方向に向かえば、違ったのかな? と思った。

「CLは、なぜこの話をしているのか?」「なにか(まだ話に出ていない)心配ごとがあるのか?」などを考えて、質問してみるといいのでは?

【CL】(話に出たことのうち) 何がいちばん嫌だったのか、話すうちに気づくことができたのはよかった。

COから話に出た相手の肩を持つ(いい方向に解釈するような言葉を言われたときには、自分の中に反発する気持ちがあるのを感じた。まだ十分に気持ちを聴いてもらってないという感じで、早すぎたのかな?

【CO】「袁え」についての不安は、話があちこちに行きがちなので、「いちばん気がかり」なことを早めに確認した。CLの「やらなきゃ」という気持ちそのものには迷いがなさそうだったので、無理に後押しせず、確認していくようにしたが、それでよかったのかな?

【OB】CLにはストイックなところがあるからこそ、「できるかな?」という不安もあるのかな?

【CL】つまらない話をよく寄り添って聴いてくれていた。話していてわかったのが、自分は「達成感のない努力をしたくない」という価値観を持っていること。やってみて結果がともなわなかったら嫌だ」という思いがあるのだと思う。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習では私はCOとCLを両方やったのですが、CLをやっているときにちょっと気づきがありました。自分の中に、少し反発する気持ちを感じたんですね。ただこういう気持ち、普段あまり気にとめてないというか、流してしまってる気がします。「優しいCL」になるよりも「わがままなCL」になる方が、実習で得られるものが多いのかもしれないですね。【水口】