

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

- ・ **次回勉強会** 次回(3/19)は『ヒューマンライツから見るハラスメント・差別・女性活躍推進』と題し、大井さんと宮田享子さんの研究発表があります。ハラスメントの知識をアップデートすることも産業カウンセラーには必要です。ぜひご参加を！
- ・ **4月の勉強会** 4/11の勉強会は、1年ぶりに実習動画の撮影を行います！普段はわからない自分のクセなどに気づけるいい機会なので、ぜひお気軽にご参加ください！（この回の場所は人形町ではなく、堀留町区民館ですご注意ください）
- ・ **傾聴ボランティア** 3/2(土)にNCKから墨田グループホームに傾聴ボランティアに行きました(右の写真です)。入居者の方々とお話をしたり、紙コップを使った宝探しゲームをして遊んだりしました。次回は5月(連休明け頃)に行きます！
- ・ **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/>

NCKホームページの  
 QRコードです →



**3月19日(火)** 19:00～21:00 テーマ：研究発表『ヒューマンライツから見るハラスメント・差別・女性活躍推進』  
 (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

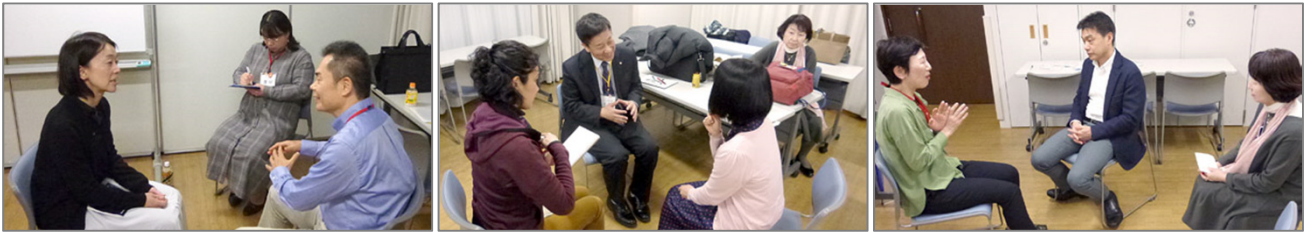
**4月11日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習(実習映像記録)  
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 1号室・2号室 (最初は1号室に集合してください)

**4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>  
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>  
 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20分の実習を2回行いました。高楊先生からもコメント頂きました。

1回目CO: 佐藤さん 石井さん 木村さん      2回目CO: 紙田さん 武田さん 宮田さん



### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 CLがあまりにイイ人で、途中受け入れていない状態が自分にあった。

【OB】 受け入れられなくなっている感じはあまり見えなかった。最後に出た話を深めれば展開があったかも。

【CL】 いつ自分から切り出すか、というタイミングを決断できればよかったが、そこまで至らなかった。

【CO】 なるべくCLに話をしてもらおうとして聴いた。次に(同じことが)起きた時の対処まで至らなかった。

【OB】 何にキレたのか、関係性が変わったきっかけを質問してもよかったかも。

【CL】 要約を入れつつしっかり聴いてくれた。質問をもう少ししてくれてよかった。

【高楊先生コメント】  
COは落ち着いて聴いていたが、CLの熱量にCOがついていくことも必要。

【CO】 要約を入れることを課題にしたが、うまくできなかったかな。CLにはいろいろな感情があって絞りきれなかった。CLにもっと考える時間を作ってあげる方がよかったかもしれない。

【OB】 具体的に聴いていて、スケーリングで引き出そうとしていたのはよかった。後半に話をまとめていたのでCLにも気づきがあったのでは？ 同僚に対しての気持ちにフォーカスした部分はCLに合ってなかったかも？

【CL】 かみ合っていない感じが。別の話に行きたかった。同僚の話から離れられなかったが、感情の増幅が不安で、そこを話したかった。

【高楊先生コメント】  
上手だけど質問しすぎ。CLに考える間を与えたい。CLは戸惑っているという気持ちだったのでは。

【CO】 CLは「諦めた」と言いつつ、割り切れずに迷っていた。話してスッキリしてもらおうと思った。一緒に同じ高さで話を聴こうと意識した。

【OB】 姿勢が良い。前かがみになってしっかり聴いている感じが出ている。指は動かさない方がいいかも？目を細めて話を聴いていたが、無意識か意識のか？状況説明の話が多い中、気持ちをしっかり聴いていた。

【CL】 もっとモチベーションを持って働きたい。モヤモヤがあって、そこに集約していった。

### 【高楊先生コメント】

聴き方は上手。状況をしっかり理解しようとしていた。「討ち死に」「自爆テロ」はCLの覚悟の言葉。もっと驚く方がいい。「それってどういう意味ですか」と聴いてみる。情熱が伝わってきたことをCLに伝え返したい。

【CO】 職場への思い、腹立たしさなどを聴いていった。CLは話してスッキリしてくれたかな？細かい要約はしたつもりだが、メリハリのある感じではできなかった。

【OB】 COは落ち着いて聴いている感じがいいが、前半は特に姿勢や表情がちょっと固めの印象だった。職場に対してイライラやあきれてる感じがあった。「それはひどいですね」のように、もっと乗っかってもいいかも？

【CL】 職場に対しては「しょうがない」と思いながらあきれている感じ。期待外れという感じがあったのかな。

### 【高楊先生コメント】

COは聴く感じが上手になってる。要約は短かったけどピッタリきてる感じだった。(OBが言う)固いというのは「温度差がある」感じ。「こういう人たちと関わっていると毎日どうですか？」のように質問してもいい。「それはひどいですね」のように乗っかるのは、もう少し後がいい。話が事柄に流れるかもしれないので。

【CO】 要約をちょいちょい入れてみた。若い人とのコミュニケーションの取り方や礼儀など、将来を心配してるのかな？と思って聴いていた。

【OB】 CLの気持ちは？ → 【CO】「さびしさ」かな？

【OB】 要約をよく入れていてよかったが、最後の要約は長すぎ。COだけが話し続けている感じになってしまった。  
【CO】 これでもいいのか迷いがあって切れなかった。。

【CL】 話しやすく、波長が合った感じ。最後の要約は内容的にフィットしたが、長かった。確かに「さびしさ」はあるのかな？不安と。「そのときの彼に何と言ってあげたかったですか？」と質問されたらよかったかも？

### 【高楊先生 全体コメント】

最初の頃と比べたら、積極的に伝え返していい。これくらい積極的でもいい。OBのフィードバックが的確で、率直に言える間柄なんだなと思えた。CLの表情や、独特な言葉が出たときには必ず反応する。「それはどういう意味ですか？」と一旦立ち止まること。CLが熱く語っているのに対して、COがちょっと引いている印象がある。COはもっと乗っていい。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

昨年のビデオ撮影のときに気づいたのですが、実習のときのCLのCOの声の大きさを比較すると、COの声が小さいことが多いです。実は今回も音量を測定してみたのですが、同じ傾向がありました。CLの声が小さいときなどは、COの声が小さすぎでは？と感じることもあります。これ、実技試験などで影響があるかも？気をつけましょう(汗)【水口】