

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10/23(火)は『ワークで学ぶキャリアとライフプラン』と題して、ライフプラン表を使ったワークを行います！ キャリアも産業カウンセラーの活動領域のひとつです。勉強になりますので、ぜひご参加ください！
- ・ **11月の勉強会** 11/8(木)はカウンセリング実習。11/27(火)は久々の「カウンセリング・ケーススタディ」(輪読による事例検討)を行う予定です。ぜひご参加ください！
- ・ **ボランティア活動** 11/3(土)にNCKからボランティア活動に行きます。今回はグループホームで利用者の方とゲームしたり、傾聴したりする予定です。別途募集しますのでぜひご参加ください！ 12/1(土)にもボランティアに行く予定です！
- ・ **NCK忘年会** 毎年恒例！NCK忘年会は12/15の予定です。その前に特別勉強会も行います！
- ・ **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/>

10月23日(火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表『ワークで学ぶキャリアとライフプラン』
 (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

11月8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

11月27日(火) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング・ケーススタディ(輪読による事例検討)
 (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：柳澤さん 武田さん 佐藤さん

2回目CO：遠藤さん 水口 木村さん



振り返りのコメント・感想など

【CO】モヤモヤした不安な気持ちを受けとめながら不安が和らいでくれればと思っていたが…、そこはできなかったかなあ。うまくいかなかったかも？

自分の課題は不要な質問をしないこと。それはできたと思う。終わった時にスッキリしなかったのは、CLのテーマを絞り切れず表面的だったからかなあ？

【OB】開始3分で要約、その後も要約がありよかった。質問が流れに沿っていい。仕事と上司のどちらがテーマか、どこまで不安なのか、「近い将来」とはどれくらいかは確認したい。CLは上司の真意を知りたいのかな？ 疲れてたのかもしれないが、穏やかにしっかりゆっくり話を聴いていたのがよかった。気持ちに焦点を当てた質問や提案がよかった。CLの2つの問題のどちらがより重要なのか、また「不安」という言葉が何回も出てきたので、スケーリングしてみるとよいのでは？

【CL】穏やかだった。こちらの表情を見ながら質問してくれたのもよかった。寄り添ってもらった感じ。仕事の話は取っ掛かりで、寂しさがあったのかも？

【CO】「そうなんです」とCLを支持し、それを続けた。CLに感情の高まりはなかった。流れるように終わってしまったが、これでよかったのかな？

【OB】COがCLを支持していてよかった。切実な問題でないし、感情の起伏がないのは難しかったと思うが、ていねいに聴いていた。姿勢や表情もよかった。終了間際の要約はよかったが、ちょっと長すぎたのが惜しかった。気持ちを尋ねることにチャレンジできてよかった。CLの言う「不協和音」とはどういうことなのか、質問してもよかったのでは？

→ 【CO】 「不協和音」はキーワードだと思ったが、また後で出てくるかなと思っていた。

【OB】 ていねいで真面目に聴いていた。後半になるにつれて表情が豊かになり、うなずきも大きくなった。気持ちについて質問したのもよかった。CLから「希望」という言葉が出ていたが、「希望は気持ちではないですよ」ともっと踏み込んでよかったのでは？ 「不協和音」という言葉が何回か出てたので、理想の状況を想像してもらおうことで話が展開することもあると思う。

【CL】 話ができてスッキリした。自分なりに15分くらいで完結できた感じ。憂うつとまではいかないが、仕事が増えたことを負担に感じていたのかなあ？

【CO】 今回はCOとCLという場面をあえて変えてやってみた。もっと普段のイメージで、あまり「カウンセラー」を意識し過ぎないようにした。つい自分の意見を言ってしまったところがあった。

【OB】 自然な感じ。COが意識したようにできていたと思う。COの意見は確かにあったが、あまり気にならなかった。

【CL】 進める中で「今は通過点なんだ」という気づきを得られた。上手に力の抜けた雰囲気が進めてくれたと思う。

【CO】 主訴は職場の話だったが、(COが困っていることが) いろいろ話に出ていた。不安や責任感、「怒り」まではいかないけど、それに近い思いなど。COの価値観を聴きたかったが、途中でうまく関われなくなったかも？ 考えすぎたかも？

【OB】 CLは自分の内面を少し見つめることができたのでは？ 落ち着いて優しく聴いてる感じでよかった。「それに対して(CLは) どう感じてますか？」と質問していたが、「それ」ではなく、なるべく具体的に言う方がいい。COは「大きくまとめる言葉」をチョイスしすぎかも？ 部下との葛藤の話に「価値観が違う」「自覚が足りない」と大きくまとめる言葉を使うと、それ以上言うことができなくなり、その後、CLの話が停滞した感じだった。

【CL】 優しく聴いてくれて話しやすかった。質問は的外れな感じはなかった。「価値観」のところは間違っていないけど、じっくりくるという感じではなかった。

【CO】 CLの話に笑っちゃうところがあって、そこは抑えずに笑ってみた。「その職場を変えたいと思うのは間違っていないですよ」というメッセージのつもりだったが…、これでよかったのかな？ 職場の話はいろいろな問題があるので、並べて整理するようにしてみた。

【OB】 「変わった職場」とか言っちゃっていいのかな？ と思ったけど、CLは聴いてくれた感じだったので？ 無理に流れを作ろうとせず、ていねいに聴いた感じ。笑うのは同じ目線で聴く感じでよかったのでは？ 笑っちゃっていいのかな？ と思ったけど、CLも乗ってきたのでよかったのかな？ 「がんじがらめ」「窮屈」など、言葉がCLにピッタリきた場面があった。

【CL】 笑ってもらって楽になった。「やっぱり変だよ」というのを分かってもらえた感じ。自分はどんな職場で働きたいのか気づけてよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習では仕事や職場の話が多かったみたいですね。私も両方ともそうでした。仕事の話って、「OOだから仕方ない」とか「仕事はそういうものだ」という、「大人の意見」に流れがちですが(CL自身がそうすることも多いですし)、そっちにいくとそこからあまり進展がないような…。そうならないよう聴きたいと思ってますが、難しいですね(汗)【水口】