

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(4/11)は、木村さんからのメール[nck:810]で案内があったように実習の撮影を行います。自分のクセなどに気づけるいい機会なので、ぜひご参加を！(p.3~4に添付した撮影要項とロールプレイ例もご覧ください)
 この回の場所は人形町ではなく、堀留町区民館ですのでご注意ください！
- ・ **4月後半の勉強会** 4月2回目の勉強会(4/23)は「REBTライブ」と題して、REBT(論理療法とも呼ばれています)の講義とデモンストレーションを行います。講師はREBT心理士の資格を持つ石井さんです。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！
- ・ **NCK会員登録** 木村さんのメール[nck:809]でも案内のあったNCKの次年度会員登録の件、新規加入ご希望の方も現会員の方も、入力をお願いします！
 (こちらから → <https://chouseisan.com/s?h=dde62506598d4b26bf111b2348d7c9ff>)
- ・ **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います → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

NCKホームページの
 QRコードです →



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：「REBTライブ」(REBTについての講義とデモンストレーション)
 (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

5月9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：堀留町区民館 2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/>

今回は大井さんと宮田享子さんからの発表で、

『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』

というタイトル。どんな内容なのでしょう？

まずは最初のワークです。「あなたには、どんなヒューマンライツ(人権)がありますか?」という質問について各自考え、書き出して(3分間)から、グループで共有し、全体でも共有します。



大井さん



宮田享子さん



2グループでワークをしました

さすがはカウンセラーという感じで、色々な「〇〇する権利」「〇〇を選ぶ権利」が出ました。でも、今回のテーマの1つである「ハラスメント」の観点では「〇〇されない権利」に注目していく必要があるとのこと。あらためて「〇〇されない権利」について考えてみました。こういった権利を侵害することが「ハラスメント」なんですね。また、カウンセラーの立場で遭遇する問題の1つに、相談者がこうした人権侵害に気づいていないという状況があります。それは相談者に伝えていくべきなんですね。

次のワークは「あなたの持つマイノリティは何ですか?」という質問について書き出してみるというもの。これは言いたくないものもあるかもしれないので、共有はしません。そして、マイノリティが差別につながる例を学びました。

次は「無意識バイアス」についての講義。ほとんどの人が持っている無意識の偏見や思い込み、固定観念の話です。たとえば「女性」と「家庭」を強く結びつけて考え、女性の業務を限定してしまう(本人がやりたい仕事をやらせない)というのもその1つで、次の「女性活躍推進」と関係しています。

そして「なぜ女性活躍推進が必要なのか」という講義です。労働力の減少と少子高齢化、女性の就業状況や雇用形態、管理職の女性比率についておさらいしました。2020年の改正(義務化)が検討されている女性活躍推進法についても紹介がありました。添付資料(※ 会員限定)もご参照ください。

そして本題の「女性活躍推進とヒューマンライツ問題」です。まずはワークから。「女性のヒューマンライツ問題」について、どんなものがあるか?を考えて、共有しました。仕事の内容や昇進・待遇について、教育について、「女性は〇〇するのが当たり前」「女性だから〇〇であるべき」というプレッシャーなど、色々な意見が出ました。

さらに女性のヒューマンライツ問題について身近にある様々な事例の紹介がありました。たとえば、「美しすぎる〇〇〇〇」という呼び方がなぜ問題なのかわかりますか? 他には宮田さん自身の体験談がいろいろあって面白かったです。PTAや子ども会の活動は母親がやるべき(男性は免除される)という暗黙の了解があったりするのもヒューマンライツ問題なんですね。

マイノリティ = 差別に繋がる例

- LGBT、ジェンダー、貧困、障害、病気、学歴、職業、非正規就労、ワーキングマザー、母子・父子家庭、離婚歴・独身、血液型、人種、民族、宗教、文化、言語、移民、出自、前科、性癖、趣味趣向、利き腕、吃音、発達障害、身体的特徴、被害者家族、加害者家族etc.

無意識バイアス

- 「無意識の偏見」「思い込み」「固定観念」
- ほとんどすべての人に存在
- ダイバーシティマネジメント、特に部下の育成や業務を決定する際には大きな障壁
- 無意識のうちに「女性」と「家庭」を強く結び付けている
- 小さな子どものいる女性社員への業務を限定など

2. 女性活躍推進とヒューマンライツ問題

女性のヒューマンライツ問題 ~身近な事例~

- 学生服
- 美しすぎる〇〇
- マネージャー

2. 女性活躍推進とヒューマンライツ問題

女性のヒューマンライツ問題 ~身近な事例~

CM (ハウス食品)



2. 女性活躍推進とヒューマンライツ問題

男性のヒューマンライツ問題

CM (リゲイン)



そして、男性のヒューマンライツ問題の紹介の後、まとめです。

まず、我々カウンセラーが留意すべきことは、相談者にも、カウンセラーにも「無意識のバイアス」があると知っておくことです。そして、わかったつもりにならずに、ヒューマンライツについて正しく、くり返し、認識していくことが必要だということでした。くわしく感想を聞く時間はなかったのですが、とても好評な発表でした! 個人的には「ハラスメント」というものが何か、腑に落ちて理解できたのもよかったです!

まとめ

- 相談者にもカウンセラーにも **無意識のバイアス**がある
- ヒューマンライツについて **正しい認識**を
- **人権侵害**になることも



編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

ハラスメントの話題って、「どこまでがOKで、どこからがNGか」という線引きに注目しがちですが、ヒューマンライツに注目した方が、ちゃんと理解できるんですね。いい発表でした。さて、次回は実習の動画撮影ですね。自分の様子を見ると発見があるので、ぜひご参加を! 前回撮影した方はそれを見直してから参加するといいかも? 【水口】

4月11日 傾聴実習 ビデオ撮影会 要項

【会場】

堀留町区民館 1号室（撮影担当 石井） 2号室（撮影担当 木村）

【当日の流れ】

1. 情報交換会&実習説明 19:00～19:30 （1号室）
2. 出席者を二組に分ける
3. 各部屋に移動
4. カウンセリング席は固定
5. 19:35 収録開始
6. 機械的に10分で交代する
7. ふりかえりシートの記入
8. 全体振り返りを行う

【CLの準備】

- ・ 必ず場面設定を入れてください。
例：「最近あまり寝られなくて」「最近仕事が手につかなくて」
- ・ 相談内容は架空話、公開してもよい自分の話、「そうだ相談に行こう」等の事例。
（資料参照）

【COの準備】

- ・ 導入はしっかりお願いします。
「おはようございます」の挨拶（声の周波数の簡易分析を行う予定）
「本日担当の・・・です」紹介
「本日聴いたお話は他には・・・」守秘義務の件
- ・ 今回はカウンセリングの内容は気にせず行ってください。
カウンセラーの聴く態度を収録するのが目的です。

【その他】

- ・ 当日は簡易ふりかえりシートに記入し、ご本人に渡してあげてください。
- ・ データは後日、本人にお返しいたします。
- ・ 前収録データはNCKとしても保管する予定です。

—【設定1】—

相談室 企業内の相談室（相談受付は月4回の予約制。1回 50分）

CL 30代 男性。メーカーの研究開発部で課長補佐をしている。現在は単身赴任で寮生活中。

主訴 最近、考えがまとまらず集中できない。寮に帰ってもぼんやりし、新聞の活字も頭に入っていない。
(相談内容) ときどき不安が襲ってきて、イライラする。寝付きが悪く、早朝に目が覚める。
これまで仕事一筋でやってきたが、最近、仕事がうまくいかない。
(上司にはこういう状況を言いたくない、頼りたくない。家族にも頼りたくない)

来談経緯 誰とも相談しなくなかったが、つらさに耐えきれず来談。
メンタルヘルスの講演で相談室のカウンセラーのことを知ったのもきっかけになった。

—【設定2】—

相談室 企業内の相談室（相談受付は週1回の予約制。1回 50分）

CL 40代 男性。メーカーに勤務。

主訴 約3週間前から、仕事に向かう気がなくなってきた。新しいことを考えたり、新しく何かを作るとか、
(相談内容) アイデアを出すような気になれない。部下とも関わりたくない。前よりも部下に声をかけなくなった。
部長とも話したくない。自分にはマネジメント能力はない。自分の性格がそうさせている。

来談経緯 会社の申請ルールに従って、本人から直接メールによる申し込みがあった。

—【設定3】—

相談室 産業カウンセラー協会の支部の相談室(と思われる)（3回まで無料。予約制）

CL 40代 男性。失業中。

主訴 契約社員として勤めていた会社で雇い止めになった後、8ヶ月経過したが、
(相談内容) まだ再就職活動に本気で取り組みずにいる。雇い止めになったショックが大きかった。
二度とこんな思いはしたくない。そうならないための方策を知りたい。
また、次のステップに向けて、どんな仕事に就いたらいいか？
前職では上司との相性が悪かった。上司はやる気のない人で、問題が起こると責任を押しつけてくる。

来談経緯 雇用保険の関係もあって、毎月ハローワークに来ている。そこでチラシを見て来室。

—【設定4】—

相談室 企業内の相談室。（1回 50分。予約制）

CL 40代 女性。管理職。夫が亡くなって現在は一人暮らし

主訴 今も夫の死を受け入れることができず、苦しい。
(相談内容) 3年前に管理職になった頃、忙しくて夫の死を看取ることができなかった。
その日、夫は風邪を引いて会社を休んでいたが、仕事のため付き添えなかった。
夜 10 時頃に帰宅したら、夫の意識がなく。救急車を呼んだが、病院に着いた直後に亡くなった。

来談経緯 この健康相談室のことは以前から知っていたが、敷居が高く感じて、これまで相談に来なかった。
今年は特に苦しく、耐えられなくて来談した。

—【設定5】—

相談室 民間のカウンセリングルーム（Y市との契約で2回目まで無料。1回 50分）

CL 40代 女性。Y市の非常勤職員

主訴 結婚して 21 年。夫は女癩が悪くて、借金もくり返している。
(相談内容) 今回は 600 万円の借金をしたことがわかった。7年前にもあった(そのときは姑が払った)
離婚を考えているが、今は1年契約だし、経済的に不安。子どもたちのことを考えると悩む・・・。

来談経緯 市とこの相談室がカウンセリング契約をしていることは知っていた。
今回思い切って予約を試してみた。