

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

- ・ **傾聴講座** 8/24(土)にNCKオリジナルの講座「傾聴講座」を行います！今回は内容を
 変えることを検討中で、7/26(金)に内容について打ち合わせを行います。
 サポートメンバーとしてのご参加も募集中です。ぜひご参加ください！
- ・ **次回勉強会** 7/23(火)は『ロジャーズのカウンセリング ～今だからわかるその真価～』
 と題して、紙田さんが発表してくれます。内容を少し教えてもらいましたが、
 面白いワークもあってすごく勉強になりそうです。ぜひご参加ください！
- ・ **8月の勉強会** 8月の定例勉強会は8/8(木)だけで、8/24(土)が毎年恒例のNCK納涼会です！
- ・ **勉強会のポイント** NCKなどの会員学習グループの活動に付与されるポイントによる特典が
 決まりました。初年度は累積期間が長いので特典を受けられる人が多いか
 も？ (詳しくは → <https://www.counselor.or.jp/admission/tabid/405/Default.aspx>)
- ・ **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 →



7月23日(火) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：研究発表『ロジャーズのカウンセリング ～今だからわかるその真価～』 場所：人形町区民館 4号室
8月8日(木) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：カウンセリング実習 場所：人形町区民館 4号室
9月12日(木) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：カウンセリング実習 場所：未定

場所詳細： 人形町区民館（中央区日本橋人形町2丁目14-5） <https://goo.gl/maps/iNQRfz9eos6oYd5r8>

← Google マップの
 共有リンクです

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。2グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO: 木村さん 宮田さん 2回目CO: 石井さん 水口



カウンセリング実習タイムスケジュール
その4 (25分実習)



振り返りのコメント・感想など

【CO】今回はキャリアコンサルティングのプロセスにそってやってみた。主訴をまとめる予定だったができなかった。CLの自己効力感を上げられるようにしたかった。5年後のキャリアビジョンをどうするか考えてもらうよう目標設定できたのはよかった。カウンセリングプロセスを重視した反面、CLの気持ちへの寄り添いが足りなかったかも？

【OB】全体的なペース・トーンがCLと同じで一体感があつた。ジェスチャーもよかった。要約を入れながらやっていたが、後半は長めの要約はあったものの質問が多かった。CLの言葉を一言引用して質問するとよいのでは？そうすることで寄り添う感じが出ると思う。語尾が消えるので、きちんと最後まで言葉を出す方がよい。

誠実にじっくり聴いていた。あいまいな事実について確認していたのもよかった。「不安、プレッシャー」という気持ちの言葉が出ていたので、そこはしっかり聴きたいところ。不安は絶対的な保障を求める心理状態なので「親友がCLの立場だったら何て声をかけますか？」等の質問でCLに考えてもらうのもいい。

【CL】相談しやすかった。テンポを合わせてくれてたのかも。これがキャリアコンサルティングなのかなと思った。モヤモヤしていたが、そうかというものが見えてきた。次にまた来ようと思えるカウンセリングだった。

【CO】CLから気持ちの言葉が出ていなかったの、質問しながら探っている状況だった。最後の方で家族の話が出てきたので、これが主訴なのかなあというところで終わってしまった。

【OB】CLの話を受けとめていた。いろいろな切り口で質問して何が問題なのかを見つけようとしていた。CLは気がつかず何か疲れている。もっと弱音を吐いてもいいと思えたので、そこをCLには伝えてあげたい。

しっかり寄り添っていた。前回と今回の違いを聴いていたのが良かった。CLの「苦しいなあ」に「疲れた」と返していたが、そこはCLの言葉に合わせた方がいい。

【CL】楽しみにしていたことでリフレッシュできなかったのが自分にとって大きかった。疲れていることや、気分・モチベーションが上がらないことが主訴で、家族の話をしたいというわけでは無かった。

いろいろな角度から聴いてくれて、前回と今回の違いなどの違う視点を投げかけてくれる質問がよかった。

【CO】うなずきや伝え返しに変化をつけようと思ってやってみた。途中でワンパターンになってるかなと思ったので変化をつけてみた。質問が多かったかな？もう少し聴くこと中心の方がよかったかも？

【OB】過剰に感情移入、同調しすぎない感じよかったのでは？終盤にポイントをまとめたらよかったかも？(仕事や人間関係について)3つの気持ちの揺れがあつたので、そのひとつに絞って整理してみましよう、という進め方をするといいかも？次につながる。

COは質問が多かったが、話を止める感じではないのいいのでは？うなずきなどはいい感じだったと思う。CLから少しトゲのある言葉がときどき出るの、怒りの気持ちが隠れてるのかも？しっかり聴いてみたい。(話に出た相手に)「言いたいんだけど…」と言ったところは何か核心に近づくような気がしたが…その後話が事柄の方に流れてしまったかな。

【CL】(話に出た相手に)優しい態度を取ってしまっているが、「怒り」はあると思う。気持ちの整理はまだついてない感じかな。みんなの言葉にいろいろ考えてしまう感じだった。考えられたのはよかったと思う。

【CO】(話に出た方が亡くなられたことに対して)最初のうちにCLから悲しみ、さみしさ、喪失感といった言葉は出ていたがちょっと抽象的なので、その人との関係やその人への気持ちを聴きたいと思って聴いていった。

【OB】話をさまたげず、自然な感じだった。途中までは流れがきれいだった。後半は自分だったら「(亡くなられたことを)糧にしなきゃ、活かさなきゃ」というところを質問したかも。「その方はどんな言葉で表せる？」というCOの質問の意図が気になった。

→【CO】CLはその方のことを「波長が合う」「尊敬できる」と表現していて、それもグッときたんだけど…もっと具体的な言葉で表現してもらおうことが何かきっかけになるかも？と思い質問してみたが…

→【CL】その質問は何か「まとめ」を求められてるような感じで答えにくかったかな。

【OB】自然に流れた感じ。(そういう人と出会って)「うらやましい」というCOの言葉はいいのでは？「糧にしなきゃ申し訳ない」というところは自分も質問したかった。

【CL】気持ちをよくわかってくれてうれしかった。個人的な思いを聴いてもらえてスッキリしてうれしい感じ。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習は自分なりによかったところ、悪かったところがあつて勉強になりました。実習するのって、やっぱりいいですね。さて次回是我々の原点とも言えるロジャーズのカウンセリングについて見直してみる勉強会。こちらも勉強になりそうですのでぜひご参加を！8月の傾聴講座と納涼会も楽しみですね。

【水口】