

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、9/24(火)の勉強会は大井さんからメールでご紹介があったように、『職場とセクシュアリティ』と題した、セクシュアルマイノリティーに関連した実際の職場の事例についての勉強会です。産業カウンセラーとして知っておくべき話ですね。ぜひご参加を！(※ 場所は堀留町区民館です)
- ・ **10月の勉強会** 10/10(木)の勉強会はカウンセリング実習を、10/29(火)の勉強会は先日の『聴き方講習会』のふり返りと、11/17の活動報告会の検討を行います！
- ・ **ボランティア活動** 11/2(土)にはNCKから傾聴などのボランティア活動に行きます。場所はなのはなカフェです。別途ご連絡がありますので、ぜひご参加ください！
- ・ **ビジターご参加** 先日の『聴き方講習会』にもスタッフ参加してくれた大迫さんが勉強会にビジター参加してくれました。近々NCKに入会してくれるかも？
- ・ **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 →



9月24日(火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表『職場とセクシュアリティ』
 (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 (※ いつもの人形町区民館とは違うのでご注意ください！)

10月10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29日(火) 19:00～21:00 テーマ：『気持ちによりそう聴き方講習会』ふり返りとNCKの活動報告検討会
 (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(中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/jNQRfz9eos6oYd5r8> ← Google マップの
 堀留町区民館(中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdcM2A> 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。3グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO：紙田さん 横山さん 宮田さん 2回目CO：石井さん 大迫さん 浅野さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 気持ちをたくさん聴かせてもらいながら時間一杯になった。気持ちを十分話してくれればと思っていた。
- 【OB】 ていねいに優しく真剣に聴いていた。CLの「ピキッと」という言葉は伝え返していたが、他の気持ちの言葉にはあまり伝え返しを行っていなかった。気持ちの言葉をもう少し伝え返してもよかったと思う。
- 【CL】 愚痴であって解決を求めているわけではなかったの、話したいことを話せる場を作ってくれてよかった。CLにはそれだけのことがあったのですねと、CLを否定しないCOの態度がよかった。初めから共感するのは嘘くさいので、一通り中立に聴いた後で、こう思う自分をどう思うかなど聞くといい。CL自身が思っていることは変じゃないという応答があれば、CLは安心できる。
- 【CO】 ていねいに聴こうとした。途中までは「気持ちを深掘りしようかな」など、話を展開させようと思ったけれど、「あきらめ = ある意味で納得している」と解釈できたので、後はとにかくていねいに聴いて、質問して…としながら本人なりの気づきがあればと思っていた。
- 【OB】 ていねいに聴いていた。スケーリングも理解しやすく、うなずきやあいづちにもパリエーションがありジェスチャーもよかった。CLは大人の部分であきらめの気持ち話を話していた。COがダイレクトに質問だけする場面が多かったが、要約をしながら気持ちを聴いてみれば他の気持ちが出てくるかもしれない。今後どうするかについて確認していたのはよかった。
- 【CL】 今後の不安が主の話だったが…、カウンセリング中には言葉にしなかったけど、不安のなかでもワクワクしている自分、楽しんでいる自分がいることに気づいた。今後の不安に何とかしなくては…という話の流れだったが、話が暗い方向にいかなくてよかった。
- 【CO】 キャリアを意識した聴き方がいいのか、気持ちに寄り添う聴き方がいいのか迷った。不安が強いのか心配が強いのかを確認をする質問をしてみた。励ましたい気持ちと応援したい気持ちを抑えるのに苦労した。CLにマネジメントのスタイルを提案した時、表情に変化があった。下から見た理想の上司像を聞きたい。
- 【OB】 柔らかい雰囲気、驚き方が上手で、応援したい気持ちが表現された。COの価値観を言ってる場面があった。
- 【CL】 不安、心配な気持ちを聴いてもらえてよかった。マネジメントのスタイルを提案してもらえたとき、とても気持ちが楽になった。
- 【CO】 要約が上手く出来なかった。先輩に対する思いを聴けた。人間関係についての葛藤を聴いた。
- 【OB】 (2回目も同じCLで行った)リレーカウンセリングの要約が上手かった。話の聴き方が堂々としている。不安を認識する聴き方が良かった。
- 【CL】 とにかく今日は今の自分の気持ちを聴いてもらえたかった。とても話しやすかった。2回続けてやらせてもらったおかげで気持ちを全て話すことができた。
- 【CO】 CLの「ゆったりできない」という気持ちは受けとめられたかな。でも、キモになるキーワードは引き出せなかったと思う。「自分らしくない」というのは、何か違和感があるのかな？ CLは「後悔ではない」という言うから、「何なんだろう？」と思った。
- 【OB】 2人とも穏やかな感じ。同じくらいのテンションでよかったと思う。終盤はCOが質問の内容に困ってるような感じだったが、いい質問もあった。CLは忙しい仕事とプライベートをこなしているだけで「自分の人生を生きてない」ような感じがするのかな？ 何か「戸惑い」のようなものを感じた。
- 【CL】 トーンが心地よかった。いまの自分の気持ちにつきあって頂いたような感じ。話しやすかった。自分では「本当の自分だったら」「うわの空」というキーワードが引っかかる。
- 【CO】 全体的に受容や承認、励ましや労いといった気持ちを受け止める聴き方ができてなかったと思う。CLが2つの選択に対し迷いを認識していることは分かったが、最もやりたいことになかなか乗り気になれない部分をもっと聴けたらよかった。あと、CO役の時に毎回指摘される癖が出ないように意識した。
- 【OB】 姿勢がよかった。前に見たときよりもずっとよくなっている。硬さはなく自然に聴いている感じで、要約も挟みながら聴いていた。CLは「接近回避の葛藤」の状態。進みたいと思っているが進めない、やるべきことは分かっているができない。こんなときは「将来どうしたい？」というよりも現在の気持ちを中心に聴く方がいいかも。
- 【CL】 落ち着いて聴いてもらった感じがすごくあった。やんちゃいけなれないのはわかっているけど、なんでできないのか… 考えてみれば、踏みとどまらせるエピソードが2つ思い当たる。「先輩も忙しそう」という理由をつけて後回しにしてしまうところがあったかな。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

1ページ目に書ききれなかったのですが…、カウンセリングの回数と効果の関係について、紙田さんが文献を調べる機会があったので、それをまとめてくれました！ 次のページに添付しておきますね。今回の実習はOBを2回やってみたのですが、いろいろ発見がありました。観察者の役割をするのもやっぱり勉強になりますね。【水口】

面接の回数と効果の関係

「サイコセラピーにおける面接の回数と効果の関係」に関する研究 (Howard et al., 1986) によれば、8回の面接でクライアントの約50%に明らかな改善がみられ、26回の面接ではクライアントの約75%に改善がみられたことが示されています。しかし、それ以上の面接回数となった場合の改善率の増加はごく緩やかなものとなっています。

(文献：Howard, Kenneth I., Kopta, S. Mark, Krause, Merton S., Orlinsky, David E., “The dose-effect relationship in psychotherapy,” *American Psychologist*, Vol 41(2), Feb 1986, pp.159-164.)

また、クライアント中心療法の創始者カール・ロジャーズは、その著書の中で、カウンセリングの過程が良好に進展した場合「クライアントは6回ないしは15回の面接で自分の問題をコントロールできるようになるようで、50回とはかからないようだ」と述べています。

(文献：Carl Ransom Rogers, *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*, Boston: Houghton Mifflin Company, 1942./邦訳はC・R・ロジャーズ 『カウンセリングと心理療法—実践のための新しい概念』 ロジャーズ主要著作集1、末武康弘・保坂亨・諸富祥彦 共訳、岩崎学術出版社、2005年、213頁)