

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 1/21(火)の勉強会はメンタルレスキュー協会 理事長の下園壮太先生にご講演頂きます！『災害時のストレスケア ～カウンセラーの視点から～』というテーマでのお話です。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！！
- ・ **ハラスメント研修** 2/20の夜にNCKでハラスメントの研修を行うことになりました。前半(約40分)が講義、後半(約40分)がワークの構成で、ワークの内容について検討中です。
- ・ **NCK傾聴マラソン** 傾聴マラソン(NCKでのカウンセリング実習時間の集計)で紙田さんが黄帯に昇格しました！おめでとうございます！
- ・ **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！（1月は第2木曜・第3火曜日です）  
 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 →



**1月21日(火)** 19:00～21:00 テーマ：下園壮太先生 講演会 『災害時のストレスケア  
 ～カウンセラーの視点から～』  
 (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 1号室・2号室

**2月13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

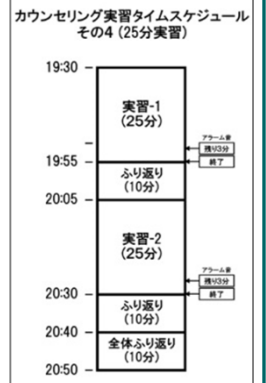
**2月25日(火)** 19:00～21:00 テーマ：『カウンセラーの伝えるスキル』高楊美裕樹先生  
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

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/iNQRfz9eos6oYd5r8>

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。3グループで25分の実習を2回行い、高楊先生にもご指導頂きました。

1回目CO: 柳澤さん 豊田さん 横山さん 2回目CO: 石井さん 田村さん 宮田さん



### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 久しぶりだったので、CLの話にどこまで対応できたか自信がない。しっかり受けとめられず、事実確認が多くなってしまった。50分くらい時間があれば、あるいは別のCOであれば、また展開も変わっていたかも？途中でしっかり要約を入れてもよかったかな。

【OB】 途中で要約もあり、「どの辺が？」等の質問も上手で、無理な質問もなかった。CLも話が弾んでいたと思う。自然体に話を聴いていたのがよかった。「さびしい。どの辺が？」「どの辺がもの足りない？」等、気持ちの言葉が出てきた際には深掘りする質問ができていた。さらに話を進めるとすれば、CLはその友人をどうしたいと思っているのかを聴いてもよかったと思う。

【CL】 しっかり聴いてもらえた。もう30分くらいあってもよかったかも？ どうしたいのか、自分自身もわかっていない状態だった。

#### 【高楊先生コメント】

前半3分はよかったが、その後は提案・解決指向になっていた。相手の年齢や人物像、相手とのやりとりについて確認すること。CLからエピソードがどんどん出てきたが、これはスッキリしたいのに話がからまわっていたから。CLが相手に何を言いたいのか具体的に言ってもらいたい。CLのやってみようことを聴く。

【OB】 いろいろな視点から話を聴いていた。受けとめているが、CLの今の状況をフィードバックすると思う。

【CL】 どこにも話をしていないことが話せてスッキリした。

【CO】 時間を意識して、聴きっぱなしにならないよう展開したつもりだったが、CLがどこまで言いたいことを言えたかな？

【OB】 COはいいねいに、優しく聴いている印象でよかった。CLは先の不安がいろいろある状況で、話が色々出てきたので「いま一番気になるのは？」を確認したのはよかった。CLが休めているかどうかを押さえておく質問もよかった。終盤できれいにまとまった感じ。

しっかりうなずいていて、それが自然でよかった。COが「いま一番気になること」を確認したことによって（CLが）やろうと思っていることが出てきた。その糸口をうまくまとめていて、一番参考になった。

【CL】 いつもの感じで話してるんだけど、うまく構成されていた。「いまできること」が見えてきてスッキリした。

【CO】 実習で余計なことを言ってしまったり、聴く必要がないことを質問してしまったりすることがあったので、今回気をつけてみた。

【OB】 COは固さが取れて、自然な感じがしてよかった。ただ、「まとめよう」という思いが強かったかも？ シンプルに気持ちをくり返すところが少なかった。そこをやっていったらいいのでは？「無茶振り」「雑な」「してやられた」などの言葉をもっと聴いてもいいと思う？「ちゃんと理解しよう」という感じが伝わってきてよかった。質問のタイミングもよかった。感情の言葉のくり返しは少なかったかな。CLの「腹が立つ」と言葉を受けとめる前に「それを伝えたか？」と質問しちゃった。

【CL】 話しやすくよかったけど、たとえば、腹が立った瞬間を思い出させてもらえたらまた違ったかも？ 最後は「筋は合ってるけど、大きくまとめすぎ」の感じかな？

#### 【高楊先生コメント】

COは応答が上手。CLの思いを捉えられているが、返す言葉がピッタリしていないからもったいない。そういう場合はピッタリくる言葉を探したほうよい。CLは方向性をいくつか話していたが、例えば天秤にかけて、それぞれ選択した場合の気持ちや理由を確認する。CLが説明をしているときの感触をCL自身がどう感じていたのか細かく具体的にすべて確認。その確認の中にCLにピッタリくる返しが出てくる。

【CO】 これでもいいのか、CLに寄り添っているかなと思いがら聴いていた。

【CL】 高楊先生の話や振り返りで、とても腑に落ちた。

【CO】 質問が長かった感じがした。同じ質問を何回かしたところがあり、聴けていないのかなと感じた。

【OB】 前半はCLの想いを聴いていた。具体的に質問してみた方がよいワードがあったが、応答だけだったので深められるとよかった。後半は改善についての質問が多く、COにフィットしていない様子だった。

【CL】 質問が多く、急いでいる感じがした。もう少しゆったりとした雰囲気でも聴いてもらえられよかったかも？話せてスッキリした部分はある。

#### 【高楊先生コメント】

「ここで聴かなきゃ」というのを皆さん聴いてるし、感じ取ってるのをあらためて感じました。

### 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、私はCLをやりましたが、これも勉強になりますよね。たとえば、前回の青木先生のお話にあった「ピッタリ感」があるかどうか（自分の気持ちにピンとくるかどうか）の感覚を気にしてみると、また違ったCL体験ができるように感じましたよ。そして次回は下園先生にお越し頂きます。どんなお話が楽しみです！【水口】