

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

- ・ 傾聴ボランティア 6/7(土)にNCKで傾聴ボランティアに行きました！ 詳しくは3ページをご覧ください。次回は7/5(土)です。参加希望者は下記URLから登録してください。アドレスはこちら → <http://chouseisan.com/schedule/List?h=76cd8d57a104a9307df931017098ed2c>
- ・ 昨年度勉強会ポイント 昨年度のNCKでの勉強会のポイント(産業カウンセラー資格更新ポイント)が付与されたとの連絡を頂きました。産業カウンセラー協会HPの「会員マイページ」にログイン後、「履歴情報」の中の「ポイント」をクリックすると確認できます。一度ご確認を！
- ・ 7月の勉強会 7月の勉強会は、前号の会報でご案内した日程から変更(入れ替わり)になりました。7/3(木)がカウンセリング実習、7/15(火)が研究発表(ハラスメント部会)の順です。
- ・ 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掲載版では省略いたします。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご出席を !!

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！(5月は第2木曜と第3火曜。8月、12月は第1木曜のみ。1月は第3火曜のみ)

**6月17日(火)** 19:00~21:00 テーマ:ダイバーシティとLGBT(キャリア開発部会) メール[nck:443]で紹介がありました  
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所:人形町区民館

**7月3日(木)** 19:00~21:00 テーマ:カウンセリング実習  
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所:人形町区民館

**7月15日(火)** 19:00~21:00 テーマ:研究発表(ハラスメント部会)  
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所:人形町区民館

**8月7日(木)** 19:00~21:00 テーマ:カウンセリング実習  
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所:未定

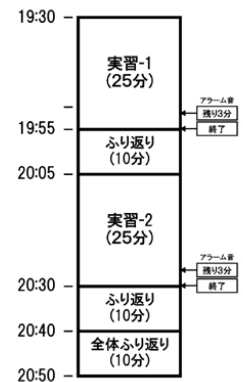
場所詳細: 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

今回はカウンセリング実習を行いました。2つのグループ（各グループ0b 1～2名）で25分の実習を2回行いました。金子さんからご指導も頂きました！

1回目 CO：大井さん 横山さん  
2回目 CO：水口 石井さん



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】（会社の人事に関する話だったので）CLの感情とは違うところの心配に引っ張られてしまった。  
「もし円満におさまるとしたら？」という質問をしたが、その人よりも組織としての話になってしまった。「その人がどう変わってくれるとよくなるか？」と質問すればよかったと思う。  
たとえば、「もし（その人が）なくなったら、どのくらいすっきりする？」と質問してもよかった。

【OB】 なかなか感情が出てこなかったの、(COとして) こういうときどうしたらいいだろう？と思った。その人にどんな感情を持ってるか質問したい。  
(〇〇するのは)「エネルギーがいる」「めんどくさい」のくんだり、突っ込んで聞いてみたかった。  
CLはその人を嫌いなわけではないと思ったので、そこを確認してみたかった。  
「(会社として)こうあるべき」という「思考」と、「(自分は)そうしたくない」という「感情」が一致していないから、つらいのでは？

【CL】 確かにその人のことは嫌いではない。その人が変わってくれるといいのだけど、と思う。

【金子さんコメント】  
もっと内面に入るために、「その人のこと好きになれない？」「その人と接するとどう感じる？」と質問するといいい。

【CO】 CLは仕事の心配ごと、プレッシャーを感じている。その一方で本人自身に気づきがあるようなので、それが少し引き出せてよかったと思う。  
(いままでと違う仕事で)ダメ出しが続く状況は大変だと思う。もっと共感、承認すればよかった。

【OB】 COは感情の言葉を伝え返してした。CLは最後にはモチベーションが上がったのでは？  
「期待されてる」「練習して良くなった」のころは、もっと深く聴いたり称賛してもいいと思う。  
過去の類似の経験を聴いてもいいのでは？

CLは最初と最後を比べると発言が前向きになってきたと思う。  
最初の「やりたくない」という言葉など、表面的なことに惑わされたような気もした。  
「納得してないところはどこですか？」のように質問してみてもよかったかも？

【CL】 ていねいに聴いてもらえて、いろいろ話ができよかった。良いイメージが浮かんだのがよかった。  
ダメ出しばかりされることに「つらかったね」と言ってもらえるとよかったかも？

【金子さんコメント】  
「まだやってないことに不安があるんですね？」と質問してみたら？

【CO】 CLがなかなか自分の気持ちを表現してくれないので苦労した。

【OB】 実習中の金子先生の「・・・か聴いてみな」という指導が気持ちを聴くタイミングの勉強になった。

【金子さんコメント】  
周辺にとらわれすぎず、もっと気持ちに踏み込むように。気持ちをなかなか表現してくれないCLの場合は、持ち上げることによって気持ちが表れることがある。

【感想】  
次回のCO役の時はお話を1、気持ちを9で聴く練習をしたい。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき・ひとりごと… などなど

今回の実習ではこう質問してみたら？というご指導を金子さんから頂きました。質問する内容だけでなく、質問すべきタイミングについても参考になりますね。さて、今回の会報にはまだ続きがあります。3ページ目には傾聴ボランティアで出た感想などをまとめてあります。勉強になりますので、こちらもご覧ください！【水口】

6/7(6月の第一土曜日)に傾聴ボランティアに行ってきました。

場所は前回(NCK-73で紹介してます)と同様に「介護老人保健施設 多摩すずらん」です。前回同様に病棟の方が対象です。

#### 【石井さんコメント】

7日の傾聴ボランティア、無事終了いたしました。多摩すずらんの担当の方にお世話になりました。

我々は前回お菓子を食べたテーブル(今回もお菓子をいただきました)で待っていて、そこに担当の方が話をしてみたいという方を連れてくる形でした。今回は集まった方全員で話をするにはならず、1対1の傾聴をひとりが3回ほど行いました。(4名×3回=計12回)



柿本さん・佐藤さん・金子さん・石井さんが参加

#### 反省会でのコメント・その後の感想など

- ・気が付くと傾聴ではなく普通のおしゃべりになっていたかも？
- ・いろいろな経験談を聴くことができ、反対にこちらが楽しかった。
- ・ボランティアが何かをやってくれるものと思っている方もいた。
- ・「時々ボランティア(ピアノ演奏など)が来るが、つまらないときは帰る」と言われて緊張した。
- ・昔の話になると表情が生き生きしていて、思い出話を聴くのは良いと思った。
- ・「どこの出身ですか？」から話が広がることもあった。
- ・ご主人との馴れ初め等、恋の話で盛り上がることもあった。
- ・「来月もまた来てね」と言われ良かった
- ・「また、この人とお話ししたいわ」と言われたので、来月も行かないと？
- ・話をガツガツ聴きすぎて、疲れさせてしまった？かも。
- ・談話室にいる方にこちらから話しかけてみるのも良いかも。特に男の人の場合はボランティアに頼ることに対して抵抗がある場合も多いので。(金子さん)  
(そう言われてみると、傾聴に来られたのは全員女性の方でした)
- ・同じ話が何度も出てくることがあるが、それがその方の一番の思い出。(金子さん)
- ・「私はここで終わりだから」という言葉が出てくることもあるが、その時は、「そう思っちゃうんですね」と受け止めるのもひとつの方法。(金子さん)
- ・そういう話では、他に対応しようがなくて重かった。  
皆さん、そういう話をしているときは涙ぐんでいたもので・・・。
- ・重かった分、ものすごく自分の人生についても振り返られる、いい機会でした。  
カウンセラーはこりゃ一度は来ないといかん場所だなど、思わされました。  
本当にボランティアと言うより、教えてもらいに行った感じ・・・また行きたいです。

#### 今後の課題など

- ・今回は大丈夫だったが、天候の影響で電車が遅れる場合の手順を決めておいた方がよい。(武蔵野線は風に弱いので)
- ・今回の2時間は少し長く、仕切っていただく担当者の方の負担になったようなので、次回からは90分でやる予定。

#### 次回

次回は7/5(土)です。参加希望者は下記URLから登録してください。

アドレスはこちら → <http://chouseisan.com/schedule/List?h=76cd8d57a104a9307df931017098ed2c>