

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！今回は昨年受講された方も受講されるので、ワーク中心に内容を変えてみる予定です。サポートメンバーとして、またファシリテーターとして参加すると勉強になりますのでぜひご参加を！（昨年の講座は会報Vol.171で紹介しています）
- ・ **7月の勉強会** 7/11(木)の勉強会はカウンセリング実習を行います。7/23(火)の勉強会は『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。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、あらためて見直してみましょ。ぜひご参加ください！場所はどちらもいつもの人形町区民館です。
- ・ **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！
- ・ **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11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

7月23日(火) 19:00～21:00 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～』
(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

8月8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

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・ケーススタディ』の第6回です。
取り上げたのは『そうだ！相談に行こう(2013年版)』の事例8。

『このままではいけない。人前で話せるようになりたい』
社交不安障害(SAD)に苦しむDさんへの支援

という事例(p.84～)です。

CLは30代前半の男性。職場の上司から「ミスが増え欠勤も多くなっている部下がいる」という申し込みがあり、CLが相談室に来室したところから始まります。この面接で、上記タイトルには含まれていない問題が出てきます…。

右が初回面接と第2～5回の面接について出た意見です。

CLは1週間以上会社を休んでいる状況で、CLが言うには休むようになったのは、薬のせいだろうとのこと。ネットで個人輸入した薬(本人いわく精神安定剤)です。CLは複数の人の前で話をするときに、あがって話せなくなってしまうことがあり、「あがり症に効く薬」として服用し始めたとのこと。

しかし、最近会社で変なミスを起こしたり、仕事中に涙が出る、頭の中で誰かと話している自分がいる、考えごとをしていてミスを起こすことがある、それを注意されると物や人に当たり散らしたり、暴言を吐いたりする…などの問題が出ているとのこと(上司が来室を勧めた理由がこれですね)。COは医師を紹介して次回につなげます。

次に2～5回目の記録について検討しました。CLは受診して社交不安障害(SAD)と診断されたとのこと。その後上記の薬は飲まず、医師から処方された抗不安薬と睡眠障害の薬、抗うつ薬を服用し、医師からは「認知行動療法でやっていきましょう」と言われているそうです。

そして、CLから会社を休み始めた頃の話が語られます。まず、最初の1週間は地獄のようだったと言います。家にじっとしてられなくて車で走り回る日々。家にいても何もできない。頭の中に誰かいていつもその人と会話している。といった話が出てきます。最初に出てきた「あがり症」よりも、もっと深刻な感じでした。仕事でのプレッシャーや焦り、他の社員への否定的な態度(交流分析の「You are not OK」の基本的構え)、家族との関係など、気になるところは多いのですが…、車での生活をやめることを中心に面接が進められていきます。

右が復職してからの第6～7回の面接についての意見です。

生活習慣を改善でき、復職もできたCLですが、職場では他の人に怒鳴ってしまうなどの問題がまだ残っています。COがCLは休職前と同じことをしていると指摘すると、CLは仕事に対して不安があることを語り始めます。ここは話が展開しそうなところで、もっと深く話を聴いていきたいところですが…、COはその不安を上司や先輩にも相談することや、怒りたくなったときには深呼吸をして落ち着いてから自分の気持ちを伝えるなどの対処法を伝えるにとどめています。時間的な制約のためでしょうか？

第7回(復職後2回目)の面接で終結となるのですが、CO自身もコメントしているようにCLの問題がすべて解決したわけではなくそうですし、その後どうなのかが気になる事例でした。



○ 初回面接について

- 本当に違法と言いきれるのかな？
薬の種類によるか。
- この薬の副作用がどこまであるかはわからないが、やばいものがある可能性がある以上、医師にリクエストすべき。
- 統合失調症の症状出てる？
「頭の中で会話する」<small>S</small>いな症状として重くないのかも。
- COの「恥ずかしい思いをした」「自分で自分がわからない」という言葉は決めつけ、ぼけてやな感じ。
- 話に出た8月の一件以前はどんな感じだったか気になる。
- CLの「トップで合格した」という言葉、CLの価値感出てるかも。
- 正社員になった(1年半前)ことが何かきっかけになったのかも？

○ 2～4回、5回について

- CBTについて医師が説明してくれなかったところに、COも提案を急ぎすぎ
- 「頭の中の会話」の話を医師に言ってるか確認したい。
- 友だちいないなど、何かコミュニケーションについての障害あるかも？
- CLが出た「地獄だ」という言葉はスルシないでちゃんと聴いていくべき。
何が地獄だったんだろう…。
- 車が好きというよりは…
職場と親が離れたのかも？
- 89ページあたりから、CLの口調が厳しい。D悪い。COに心を閉じたて見ればいい傾向。
- CLは自分に厳しく、他人に厳しい？

○ 第6回～7回

- 終わりが早いなあ。
- 復職時の連絡、どうなっていたら？
(上司と連絡とってる？)
- 同僚をディスってるのはかわらないなあ…。
- 今日は上司が前よりも面い感じしてくれてるっぽい。
- 「自分は特別」という思い強いのは…大丈夫かな？
- 「休む前と同じことを今もしている」と言ったのが気づきになった？
ちょっと厳しいとも思えるが。
- 6回の最後のCOの言葉どう？
いいと思う。
- COがアサーション推しなのは「話せるようになりたい」という主訴を重視したから？
- Fさんが「行方不明」のエピソードはけっこう強烈。この職場やばくない？
- 「他罰的で未発達な自己愛者」という表現、どう思う？
- なんか、ドライバーがいろいろありそう。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の事例はタイトルと内容がかなり違う感じでしたね。タイトルはCLの主訴を元にしてしていますが、上司が認識している問題はまったく別だという、ちょっと変わった事例でした。話は変わって…1ページ目で紹介した傾聴講座の件、ワークも行うので当日のサポート参加は多い方が助かります。ぜひ皆さまご参加ください！ 【水口】