

**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

- ・ **特別勉強会** 12/15に『うつに対する感情焦点化療法（EFT）の理論と実際』の特別勉強会を行います！（13:30～：忘年会の前です）DVDで実際のセッションの様子を見て勉強します。なかなかない機会ですので、ぜひご参加ください！
- ・ **NCK忘年会** 特別勉強会の後は、毎年恒例！NCKの忘年会を行います。恒例のプレゼント交換もありますよ。どちらだけのご参加もOKです。ぜひご参加ください！（出欠入力はこちらで → <https://chouseisan.com/s?h=leabeccd52f940f8b4c4d3801df13e43>）
- ・ **次回勉強会** 11/27は久々の「カウンセリング・ケーススタディ」を行います！
- ・ **ボランティア活動** 次回は12/1(土)にボランティアに行きます！ぜひご参加ください！（ご参加の方は入力を → <https://chouseisan.com/s?h=8bf6182c60484f7ba9a6e53370eb6897>）
- ・ **ビジターご参加** 今回は久しぶりに伊宮さんが参加してくれました！（3回目）。
- ・ **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/>

<b>11月27日 (火)</b>	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・ケーススタディ (輪読による事例検討) 場所：人形町区民館 4号室
<b>12月13日 (木)</b>	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
<b>12月15日 (土)</b>	13:30～17:00 18:00～21:00	特別勉強会 『うつに対する感情焦点化療法』 場所：堀留町区民館 1号室 NCK忘年会 場所：東京プリンスホテル カラオケルーム「ペトリア」

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

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：大井さん 柳澤さん 宮田さん      2回目CO：浅野さん 木村さん 岡本さん



### 振り返りのコメント・感想など

- 【CO】自分自身も感じている話だったので、よくわかると思いつつ、「私もそう思う」とは言わずに聴いてみた。CLの気持ちを引き出せればよいなと思い、具体的な質問を取り入れることを意識した。堂々巡りの部分もあったけど、CLはどう思ったかな？
- 【OB】目を見て手を添えていた姿勢がいい。見習いたい。要約は少なく、言い換えの質問が多かったかな？CLのたくさん心配は聴き出せたかな？  
じっくり聴いていた。事柄が多かったが、2回目に出た「面倒」という言葉を「先ほどもおっしゃいましたが」とちゃんと押さえていた。「面倒」「不安」「飽きてきた」等の言葉はもう一歩踏み込んでよかったかも？  
落ち着いて聞いていて、誠実な印象を受けた。  
何度か出たキーワードをきちんとフィードバックしたのがよかった。「根気が続かない」という言葉への質問はふわっとしていた。具体的な質問の方がいいかも？
- 【CL】誠実にしっかり聴いてもらった。「5年後、10年後のミッションは？」という質問は考えるきっかけになってよかったと思う。  
最近感じていることを言葉にしてみたら、今回の話になった。切実に思い悩んでるわけではないので、自分もそうだとCOから言われたら流れが変わったかも？
- 【CO】CLがどう感じていたかに焦点を当てようとした。気持ちが出てくればいいなと思っていたが、ふわっと聴いてしまった感じ。中途半端になってごめんなさい。
- 【OB】言葉の言い換えはよかった。全体に「CLの問題を解決してあげたい」という方向で先走っていたかも？  
「う～ん」「あ～」と長いあいづちが多かった。悪いわけではないけど、受けとめきれてないという感じに取られるかも？次回、短いあいづちを試してみても？  
分からないことを一生懸命自分なりに理解しようとする姿勢がよかった。手の指を絶えず動かしていたので、見方によってはそわそわしているように見えるかも。話を展開させるために、相手の身近にいる人との関係を質問したり、エンピティエア(相手に何と言ってやりたいか?)をやってみてもいいかもしれない。
- 【CL】その人に対する気持ちを質問されても、一言では言えないので困る。たとえば「〇〇が△△に冷たくしているところを見たとき、どんな感じがしましたか？」など、具体的な場面で気持ちを質問してくれると、自分の中で整理ができるかも？
- 【CO】要約のタイミングが上手くとれなかった。話の内容から、ていねいに聴いてあげたいと思った。  
質問の内容を意識しながらやってみたが、途中必要のない質問をしてしまったような気がする。
- 【OB】ていねいに聴いていた。途中の身体をねぎらう質問がよかった。
- 【CL】気持ちにズレはなかった。違和感はなかった。  
家族のことが重要なはずだが、そこに行けない自分を再確認できた。
- 【CO】ねぎらいの言葉をかけてみたが、CLの気持ちとは一致しなかったかな？今回は受けとめてあげるだけの聴き方がよかったのかな？
- 【OB】ところどころで励ますのではなく、「話を聴いて励ましてあげたい気持ちになった」と伝えてもいいのかも？  
カウンセラーとして、話を聴いてわいてきた気持ちを伝えることも大切。
- 【CL】苦しい胸の内を聴いてほしかった。励ましてほしいわけではなく、ただ聴いてほしかった感じだった。
- 【CO】遠方で暮らす家族が悩んでいる状況に、行きたいけれど行けないもどかしさを感じたが、(自分が)その家族と似た経験があるので話に引きずられそうで難しかった。話が堂々巡りをしている感じがした。
- 【OB】相づちやうなづきが、大きかったり小さかったりあってよかった。心配なCLの気持ちが伝わってきた。  
話に出たそれぞれの関係性からはその家族の気持ちが測りかねる…。それだけ不安定なのかな？
- 【CL】自分のイライラ感がどうにもならず、着地点がわからず、どうしていいかわからない状況があった。  
仕方がないと思うが、我慢している娘が心配
- 【CO】主訴が気になっていたが、「CLは自身で折り合いをつけているのかな？」と思いつつ聴いてしまった。
- 【OB】主訴の話に突っ込んでよかったかも。  
CLがここに突っ込んでほしかった、というところはどこだったんだろう？
- 【CL】「もやもやを発散しているところはありますか？」とか。
- 【CL】感じている違和感は、「自分が大事にしていること」と違うからなのかな？と気づけた。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習ではCLをやりましたが、「気持ち」についての質問って、なかなか難しいものだ、あらためて感じました。ある人に対しての気持ちを質問されても、いろいろあって答えるのに困ることがあるんですね。一方、(話に出た)特定の場面での気持ちなら答えられます。質問の前提を明確にすること(要約も含めて)が重要なんですよ。 【水口】