

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

- ・ 2/28の勉強会 2/28(火)の勉強会は『産業カウンセラーはストレスチェックをこう使い！』と題し、社労士・産業カウンセラーである外部講師、宮田享子先生に講義をして頂く予定です。産業カウンセラーの仕事の幅を広げるためにも役立ちます。ぜひご参加ください！
- ・ REBTの勉強会 3/4(土)に「P&A REBT練習会 シーズン2」の第5回を行います！場所は新富区民館です。ぜひご参加を！(ポイント・ビジター参加費は通常勉強会と同じです)
- ・ 3/16の勉強会 勉強会は通常第2木曜・第4火曜日ですが、3月は第3木曜日(3/16)です。ご注意ください！
- ・ 2017年度の勉強会 NCKの次年度の定例勉強会の日程が決まりました。現状と同様に第2木曜、第4火曜日が基本ですが、11月、12月、1月、3月は変更になります(3ページに添付しています)。
- ・ ビジターご参加 今回はCLとして渋澤さん(初めて)がご参加くださいました！
- ・ 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→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

2月28日(火) 19:00～21:00 テーマ：「産業カウンセラーはストレスチェックをこう使い！」
 (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

3月4日(土) 13:30～16:30 REBT研究部会主催：P&A REBT練習会 シーズン2 第5回
 (13:30に入ればポイントがつきます) 場所：新富区民館 8号室(和室です)

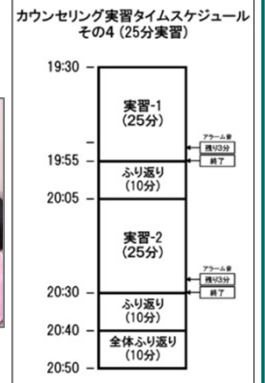
3月16日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 3号室

3月28日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定(研究発表またはDVD視聴など)
 (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 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
 新富区民館 <http://chuo7kuminkan.com/about/shintomi.html>
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>
 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/>

今回は外部CLにもお越し頂いてのカウンセリング実習。3グループで実習(25分)を2回行いました。

1回目CO: 紙田さん 柳澤さん 大井さん 2回目CO: 辰口さん 水口 藤田さん



振り返りのコメント・感想など

【CO】 キャリアコンサルティングと傾聴で進めてみた。

【OB】 寄り添って柔らかく聴いてよかったと思う。

傾聴でいくと決めたなら、徹してもよかったかも？
主訴が分かりづらい話だったけど、そこに注目していたらまた別の展開があったかも？

【CL】 初めてのことで緊張していた。話しているうちに変わってしまった部分があったので、(COが)やりにくかったかもしれない。

話してみて自分の状態を客観的に見ることができた。答えを見つけるのは自分なんだと気づいた。

【CO】 沈黙があったときに、もっと間を持てれば、CLがもっと整理できたのかもしれない。キャリアコン的なクセが出てしまったかも？

【OB】 要約をはさんでいたのが上手だった。

【CL】 要約してもらったのはよかった。要約してもらって、違っていたら違うといえし、整理ができた感じ。

2回続けて話してみても、話したいことが整理できた。

【CO】 仕事の話でキャリアコンのような話だったが、気持ちに寄り添うより、仕事の内容に食いついてしまった。もっと寄り添わないといけなかったかな？

【OB】 最初のところ、あたりが柔らかい感じでよかった。

COが言うように、もっと気持ちに寄り添った方がよかったかも？「ぬるい」「イライラ」「気持ち悪い」など、ヒントがあったと思う。

仕事について聴いているとき、事柄が主体になってしまっていた。ちょっと世間話的な感じ。

CLの気持ちは「不安」「迷い」や「怒り」「悲しみ」などあったのでは？

「会社の好きな部分もある」とCLが気づけたところはよかったと思う。

【CL】 話していて「残念さ」はあると思った。気持ち悪いらなんとかしたいという感じがする。

「不安」という感じはないかな。それよりも悲しさ、寂しさ、やるせないという感じかな？

【CO】 最初の方で言葉を選びすぎたかも？「腹が立ってる」かもと感じたので、もっと早く質問したらよかった。

【OB】 傾聴に徹していた。(言葉数が)9:1くらいの感じ。

「納得がいかない？」という質問が上手だった。

【OB】 「どんな気持ち？」と質問したタイミングがよかった。

どこかで要約を入れておいた方がよかったかも？
CLにとって「働く」ってどういうことなのか？ CLの価値観を聴いてみたくなった。

COが強めの言葉を使って質問した意図は？

→【CO】「怒り」があるけど表に出てないと思ったので、言いやすいように強めの言葉を言ってみた。

【CL】 初めて出した話だった。「怒り」「やりきれなさ」など、いろいろな感情があった。だから整理つかないまま話していたかも？

【CO】 CLの目に力があつた。伝えたい気持ちが強いと感じ、聴こうと思った。気持ちの確認をする様にした。

不満のネタはひとつずつ出て来たので、CLとしてはすっきりしてもらえたと思う。

自分も同じように感じることもあるので、頭の中で「そうそう」と思ったが、それがなければよかった。

【OB】 感情に関わっていたと思う。自分だったらどう関わるか考えながら見ていたが、職場のことなど、うるさく質問してしまっただけで流れが変わっていたかも？

本当の気持ちや感情に関わるのが難しいと思った。一言でいうと「怒っている」のかな？ と思いながら見ていた。COが「怒っている」という言葉を出さなかったのは、あえて言わなかったのかな？

【CL】 「このCOなら話せる」と感じた。

「怒り」と言ってしまうとさうだけど、「呆れている」という気持ちだったと思う。

【CO】 どこまでCLの気持ちに寄り添えたのかな？ いろいろ交差している所、整理できないところの気持ちに共感しているつもりだった。

【OB】 CLは考えようとしていた。それはCOのカウンセリングがよかったからだと思う。凄いなと思った。

途中でCLがすごく考えていて、深まっている様子を感じた。「おもしろくない所はどういう所？」「どうしてほしかった？」と、ていねいに質問していたのがよかったと思う。

【CL】 一見、堂々めぐりしている感じにも思えたが、同じ質問をされたり、答えにくい質問もあったが、だんだん深まっていた。

答えにくいけど考えさせられる質問だったが、気づきがあったし、深まってよかった。COと信頼関係ができていたから答えられたのだと思う。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

1ページ目にも書いてますが、4月以降の勉強会の日程が決まりました。基本は引き続き第2木曜、第4火曜ですが、11月以降は少し変則的です。次のページで確認ください(HPからもダウンロードできます：<https://www.nihonbashi-counseling.org/>)
今回の実習も参加人数が多かったですね。充実していてよかったと思います！
次回は作れればと思います。みなさま今年もNCKにどどんご参加ください！【水口】

2017年 カレンダー 平成29年

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2018年

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31