

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

- ・ 7/25の勉強会 次回、7/25の勉強会はNCKの第150回記念です！メンタルヘルス・ハラスメント対策部会大井さんから『人権侵害と個人の尊厳』と題しての発表があります！ぜひお越しを！また、勉強会150回記念ということで、勉強会の後に「第150会を祝う会」を行います！木村さんからのメール[nck:707]も参照ください。
- ・ NCK納涼会 さらに8/26（土）は、毎年恒例のNCK納涼会と合わせて150回記念講演を行います！外部講師の方に来て頂きます。詳細は別途ご連絡しますので、ぜひご参加を！
- ・ ボランティア活動 7/15に「なのはなカフェ」（ご高齢の方が集まるスペース）にNCKからボランティア参加しました。次回は8/19（土）の予定です。ぜひご参加を！
- ・ NCK傾聴マラソン 傾聴マラソン（NCKでの実習時間集計）で石井さんが黄帯昇格！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！（年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>）

**7月25日（火）** 18:50～20:45 テーマ：『人権侵害と個人の尊厳』（メンタルヘルス・ハラスメント対策部会）  
 (19:15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  
 21:00～ 「勉強会150回を祝う会」  
 場所：人形町トラットリア 『オルトレ』  
 (出欠の登録をお願いします <https://chouseisan.com/s?h=f479e24f05344becab639f46fcab10e7>)

**8月10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 2号室

**8月26日（土）** 15:00～17:00 勉強会150回記念講演 「睡眠による心身への影響と非薬物療法について」  
 17:30～ 勉強会150回記念パーティー&納涼会 （詳細は別途連絡します）

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。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 宮田さん 武田さん 2回目CO: 大井さん 浅野さん 柳澤さん



### 振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 傾聴ベースの普通のカウンセリングをしたが、CLに気づきがあればと思っていた。もう少し働きかけができればと思っていたが、できなかった。
- 【OB】 「さびしい感じですかね」はいいアプローチだと思う。ただ、その後展開が抽象的な働きかけになっていた。一番の思いがどこにあるのか、周りの環境について聞いて、どこにフォーカスするかを考えてみては？  
「補う」のは何について補うのか、「見直す」のは何を見直すのか明確にする方がいい。「あと10年がんばる」では具体性がないので、その対策を考えるようにしては？
- 【CL】 しっかり傾聴していて、よく聴いてくれていた。今回はこれを話したいという話題がなく話し始めたので、もっと踏み込んで質問してくれてもいいかも？
- 【CO】 具体的にイメージしてもらえよう質問することを意識した。これから考えるきっかけになればよいと思って質問した。
- 【OB】 前半は言葉を変えた要約を入れて話をしっかり聴いていた。後半はどんなイメージか？ 10年後・20年後はどうか？ とCLに考えてもらう質問をしていた。流れが良かった。  
「今あるものを深めていきたい」という話も出ていたので、その部分に焦点を当てるのもよかったかも？  
男性と女性の聴き方の違いが感じられて面白かった。共感というよりも展開があった。
- 【CL】 今日は「人生の余韻」がテーマで良かったと思う。共感してもらいよりも自分が考えたかった。
- 【CO】 最初の段階で質問して流れが変わった感じがした。じっくり聴くところだった。「不安」という言葉がくり返し出ていたのに、どんな不安か角度を変えて聴けばよかった。聴き方が表層的だと思った。
- 【OB】 話の中にいくつかの問題が出てきた。その中でCLが訴えたいことを整理出来ればよかった。早い段階で「例えばどんなことですか」と聞いたことで、流れが変わったようだった。
- 【CL】 自分の中で色々感じていることがあるが、整理できないので今日話せてよかった。  
話し始めの段階での質問はタイミングが早く感じた。聴くところと質問するところはメリハリをつけるとよいのでは？
- 【CO】 気持ちに焦点をあてるつもりだったが、事柄ばかり聴いてしまった。あまり寄り添えてない気がした。
- 【OB】 「終活」と言い換えた事で流れが変わった。COの共感の「返し」「態度」がもの凄く良かった。CLの前向きな気持ちだけではなく、後ろ向きの気持ちも聴いていた。
- 【CL】 頑張った自分を認めてくれたことがうれしかった。
- 【CO】 緊張して固かったような気がする。気持ちを聴きたくて質問が多くなったかな？  
堂々めぐりなところがあったと思う。
- 【OB】 COは受容や承認よりも質問が多いなあと思った。  
「そりゃ当たり前ですよ」と流してしまったところがあった。ここはもっとCLの発言を受けとめた方がいい。  
「疲れる」「詰め込み」といった言葉が何度も出ていた。ここをもっと受けとめたら？
- 【CL】 質問されることや質問の内容には違和感はなかった。全体に、承認されている感じはしたが、逆にネガティブな気持ちを流された感じはあったかも？
- 【CO】 一生懸命に聴いたつもりだったけど、どうだろう？  
「成長していない」という言葉が何度か出ていたので、「あなたが思う成長って？」と質問したらよかった。
- 【OB】 COは前半しっかり「聴いている」感じがしたが、後半はCOの話が多くなって、ちょっと誘導的な感じがした。  
「ダラダラすごしている」という言葉が何度も出ていたので、何が「ダラダラ」だと感じるのか、質問してみるとCLの思いや価値観が出てきたかも？  
CLが「集中できない」「焦っている」と訴えたところはそれなりの身体反応が出ているとも考えられるので、もっと受けとめて聴いたらいいのでは？
- 【CL】 「(いまの状況が)世間から取り残されている = 成長していない」という思いがあった。時間が流れていないような…。
- 【OB】 「世間から取り残される」と「成長していない」は自分はイコールと思わない。ここにCLの価値観やイラショナルピリーフが表れているのかも？
- 【CL】 確かに「成長してないの？」と質問されていたら「成長してるかも？」と思えたかもしれない。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

NCKの勉強会は次回が第150回になります。ちなみに第100回を迎えたのは一昨年の4月。そこから50回実施したことになるんですね。この会報も50回作ってるわけですよ…(汗)。それはともかく… 毎年恒例の納涼会もかねて150回記念パーティーと外部講師に来て頂いての特別講演を企画してます。最近話題の睡眠や認知行動療法についてのお話です。楽しみです！【水口】