

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

- ・ 11/21の勉強会 次回の勉強会は『私を語る ～PCAの視点から～』と題して、高楊先生にご指導頂き、ワーク中心の体験型の勉強会を行います。(PCA = パーソンセンタード・アプローチです) 来談者中心療法をより深めていくためにも、ぜひご参加ください！
- ・ NCK忘年会 毎年恒例！NCKの忘年会(兼クリスマスパーティー)は、12/17(日)に行います！！17:00スタートの予定で、場所は銀座近辺になりそうです。詳細が決まりましたら、ご案内しますので、出欠の入力をお願いします！
- ・ ボランティア活動 「なのはなカフェ」(ご高齢の方が集まるスペース)でのNCKからのボランティア参加を12/16(土)に行います。ぜひご参加を！
- ・ 書籍購入の件 以前募集した『対話精神療法の初心者の手引き』という本が届きました。お申し込みされた方は、木村さんから受け取ってください。
- ・ 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 !!

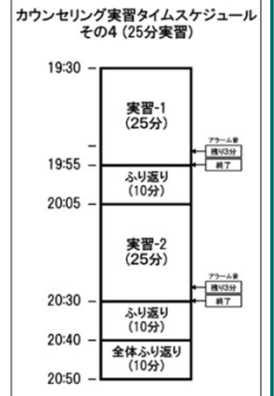
※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！(年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

11月21日(火) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00～21:00	テーマ：『私を語る ～PCAの視点から～』 場所：人形町区民館 2号室
12月7日(木) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00～21:00	テーマ：カウンセリング実習 場所：人形町区民館 4号室
12月17日(日)	17:00～	毎年恒例！NCK忘年会 (時間・場所など、決まりましたら紹介します)
1月16日(火) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00～21:00	テーマ：『人権侵害と個人の尊厳-2(仮)』(メンタルヘルス・ハラスメント対策部会) 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>
 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25分の実習を2回行いました。

1回目CO: 紙田さん 浅野さん 木村さん 2回目CO: 武田さん 宮田さん 遠藤さん



振り返りのコメント・感想など

[CO] 結論までいこうとは思ってなかったが、方針なく流れのままに聴いていたので、CLはもの足りなかったかもしれない。もっと質問してもよかったかも？
きっかけになればと思い、立場を入れ替えるとどうか質問してみた。気づきがあればと思ったが、よかったのか悪かったのか分からないままだった。最近の変化について聴いてみてもよかったかもしれない。

[OB] 笑いながら話しているが、CLの抱えている問題は重いのでは？ 目標を定める必要はないが、ある程度方向性を決めるといいかも？ CLの時間のこだわりについて関わればもっと深い話ができるかもと思った。

COの「私が〇〇だったら・・・」「立場を入れ替えるとどうですか？」等、違う角度からものを見るようなきっかけとなる問いかけが勉強になった。

[CL] COは共感力が高くしっかり聴いてもらっている感じだった。時間が経って冷静になっているので、怒りの度合いについては、スケールリングをしたり、場面を特定すると良いかもしれない。

[CO] テーマが大きかった。これまでの人生を振り返って今後どうするのか、目標の整理が必要かなと思った。COとしては全然ダメで聴くだけだった。違う角度からものを見るきっかけ作りもできず、展開できなかった。もっと質問をすれば良かったかな？

[OB] 受け返しが丁寧で姿勢がよかった。COなりの言葉に置き換えて伝えてくれた。
「根を詰める」「広げる」「深める」等の言葉はCLとCOで認識がずれている可能性があるため、何をどこまでやると「根を詰める」「広げる」「深める」ことになるのか、具体的に質問して確認する方がいい。

開始15分まで気持ちの言葉が出てなかった。気持ちについてもっと質問すると思う。

[CL] 自分の中ではある程度の結論が出てよかった。COが話についてきてくれた。伝え返しもよかった。自分なりに考えることができた。

[CO] 「要約などの技法に走るよりCLの言葉についていく」と今読んでる本にあり、言葉じりをくり返すよりも「相手にどう伝えるか？」ということや、「うんうん」と言って聴く＝体験を共有していることを意識した。どうだったかな？

「イライラ」に焦点をあてたが違う所があるのかな？「イライラでいいですか？」と質問すればよかった？

[OB] 優しく聴いているなと思った。

「寛容」と「効率」は相反する言葉なので、その葛藤がイライラになるのかな？と思った。

CLの言葉を一言で返すのではなく、丁寧に返しているところがいいなと思った。

[OB] 「合理的」「効率」はCLの中では大事なことなんです、と価値観に触れるところまで話が進んだが、その後、「なぜ合理的、効率にこだわりのあるのか？」について質問してみるとよかったのでは？

[CL] 「こうあるべき」があるんだなと気付いた。自分のCPが昔より強くなってるのかな？

[CO] 同じ話をぐるぐるしたかな？ 迷ってるけど困ってる、どうしたらいいか見つからない様子を受けとめた。

途中から、決めつけるように言ってしまうような気がして、返し方が苦しくなってきた。何か糸口がないかと思いつきながら聴いていったが、行き詰まり感があった。

[OB] 全体として、将来の不安があるのかな？と感じた。COからそういう方向の問いかけがあってもよかったかもしれない。

CLの「心配事がまた増える」という言葉があったが、「心配事」について整理するような言葉がけをすともう少し具体的な悩みが出てくるかな？と思った。
全体的に反応を大きくしても良かったかも？その方が話しやすいかな？と思った。

「上司と係わりがない」という言葉があったが、これは人によっては悪いと思わないかも。自由にやれているという人もいると思う。逆にそこにCLの価値観が表れている可能性がある。もっと聴くとよかったかも？

職場の雰囲気は以前とどう違うかを確認してもいい。職場についての話で、明らかにひどい状況だったら、「それひどいですね」と言ってもいいと思う。それによってCLが話しやすくなることもあるはず。

[CL] 親身に聴いてくれている感じがよかった。

COが途中で寝てくれたことがとても嬉しかった。

[CO] 伝え返しを意識したが、うまくいかなかった。沈黙で迷いが生じ、あまり関係のない質問をしてしまった。

[OB] きれいにまとめようとしていた。愚痴の部分の気持ちに回答していたら展開はもっと変わったかも？

[CL] 前半の不満や愚痴の部分をもっと聴いてくれてよかったかも？

[CO] 行ったり来たりしたカウンセリングだった。

[OB] 「自由人」から「なまけもの」と表現が変わったのが気になった。早い段階で解決策を提案していた。

[CL] 抽象的な表現は、具体的な言葉として聴き直してもよかったかも。子供の頃の話も聴いてよかった。
「もっと努力せよ」というドライバーがいて、それに対してどかさや戸惑いの気持ちがあった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習はいつもの時間配分で行いました。ふり返りのコメントを見ると、みんな自分なりの課題を設定してやってる感じがしますね。それに関連して・・・、第154回でも紹介した高橋先生おすすめのもう1つの本、『技芸としてのカウンセリング入門』を読みました。すごく面白いです。実習で意識するとよさそうな課題も見つかって、おすすめですよ！【水口】