

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

- ・ 1/16の勉強会 次回の勉強会は第150回で行った『人権侵害と個人の尊厳』の続編として、当事者の方をお招きしての勉強会を行います。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)を、12/17(日)に行いました！その模様は3ページで紹介していますので、ご覧ください。
- ・ ボランティア活動 12/16(土)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てきました。今回は石井さんのマジック披露もありました。次回は1/20(土)の予定です。ぜひご参加を！
- ・ 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！（1月は16日の1回。3月は第3木曜と第4火曜日です）
 年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

1月16日(火) 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）
 (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

2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

2月27日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定（研究発表または輪読）
 (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

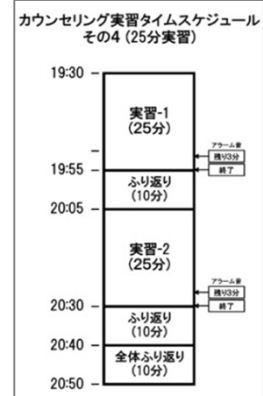
場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
 NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

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: 石井さん 水口 藤田さん 2回目CO: 柳澤さん 柿本さん 大井さん



今回は10分経過の時点で要約を入れると決めて行いました。また、要約は「こう理解しました」ということをシンプルな言葉でわかりやすい言葉で伝えるというのも課題です。



振り返りのコメント・感想など

【CO】 前半はCLの元気のない状況を受けとめて、後半は元気になるための提案をいろいろやってみた。

【OB】 後悔と自己嫌悪の違いを区別した方がいいのでは？ 謝罪の中身と今後どうしたいのかについて、もっと質問してもよかったかも。

CLには、まだ言えてない苦しさ、もどかしさ、もやもや、あきらめもあるのでは？

【CL】 COは良いテンポで、聴くことに徹していたと思う。話すつもりがなかったことも話してしまった。

【高楊先生コメント】

雰囲気はいい。どれだけ大変な状況だったのか事柄を確認した方がいい。そうしないとCLとCOで温度差が出て、共感できなくなってしまう。どうしようもない状況をCLに話してもらうこと。

【CO】 CLのつらさをしっかり受けとめられたのだろうかという感じがあった。「もう少しのんびりすればいいのに」という自分の価値観が出てしまった。

【OB】 CLの気持ちは何だったのだろうと思いつながりながら聴いた。CLには喪失感があったのでは？ 不安な気持ちがあるか踏みこんでみては？ いろいろな気持ちが混ざっていて、家族との関係を質問してみてもいいかも？

COの価値観が出てカウンセリングらしくなかったが、今日のCLにとって話し相手としてはよかったと思う。

【CL】 悲しい気持ちもあった。今日は話ができて良かった。あせってる自分とのんびりしていたい自分がいて、まとまりがつかなかった。

【CO】 大変な状況の話だった。その中でも気持ちへの大変さに注目していこうと思って聴いた。でも聴くだけになったかも？

【OB】 「怒涛の10日間」「いっぺんに色々大変ですね」という応答から今後についての話に展開ができた。

【CL】 不満をぶちまけるつもりだったが、一番に思っている事を明確化できた。「今後どうしましょう？」という質問から、今後の事について考えられる様にスイッチを変えられた。一人で考えていると時間軸が現在で止まっていたので、誰かの力を借りる意味を感じた。

【CO】 CLが置かれている状況をまずしっかり把握して、受けとめた事はしっかり伝えていくことをテーマにした。自信がなくなってきた、応答の声が小さくなったり、言葉にならないことがあった。

【OB】 話すトーンなどCLに合わせてよかったと思う。「明るい未来がない」という言葉がキーワードかも？ ここは「たとえば？」などの質問があってもいいかも。(COがふり返りで言った)「いろいろあって大変」という言葉、そのままCLに伝えてもよかったかも。スケーリングとか、(そう感じる)周期など、質問してみてもよかったかも？

【CL】 要約って大事だとあらためて感じた。

【CO】 ついクローズの質問をしてしまった。もっとオープンクエッションで質問が出来ればよかった。

【OB】 CLが「ストレス」「不安」と口にしたときに、「ストレスってどんな感じ？ 夜眠れないとか？」「不安って、一日中ですか？」などと、もっと具体的にどんな感じが質問してもよかったのでは？

【CL】 10分で要約を入れてもらったのが、効果的だった。自分で言ったことなのに整理して伝え返してもらって鏡を見ているような感覚になり、気づきにつながった。

【CO】 10分待たずに要約を入れるべきだった。とても緊張するセッションだったが、チャレンジ精神でやった。外した質問もあったが、気づきにつながった質問もあったと思う。自分の状況と似ていて、つい自分と重ねて聴いてしまった。

【OB】 質問により話が変わってきて、途中からセッションの方向性がわからなくなってきた。話が途中で変わるのにはよくあることだが、それがよかったのか分らなかった。

CLの質問でCLの気づきを引き起こされるセッションだった。

【CL】 もう少し早い段階で要約してほしかった。それがなかったのも、何を話しているかわからなくなった。COのひらめくような質問は考えさせられてよかったが、要約が少なかった為に、「考えなきゃ」という流れになってしまった。やはり要約は大切。

【高楊先生コメント】

みんな相手のペースに合わせるのうまい。ただ、もう1歩踏みこんでみたら？ 出来事をしっかり聴き、それをどう思っているか、本当はどうしたいかを聴く。それが共感につながる。

止めてでも要約しないと、COもCLもわからなくなる。

事柄というより「(CLの思いを含む)出来事」。出来事を大事にすることは、その人を大事にすること。

編集後記

会報作成担当のコメント・つばやき… などなど

会報としては、2018年最初ですね。皆さま今年もよろしくお願い致します！ 2017年はNCKにとって、なかなかいい年だったのではないのでしょうか。今年もがんばっていきましょう！ さて、今回の実習ですが、特に要約についていろいろ試行錯誤したり、要約の効果に気づいたりしている感じが伝わってきますね。実習で学ぶことってまだまだありますね。【水口】

毎年恒例！NCKの忘年会(兼クリスマスパーティー)を12/17に行いました！ 場所は銀座で、「リゾートダイニング Cascade」というお店です。



個室でした。確かにリゾートっぽい雰囲気ですね



乾杯！



こんな感じのコースです。ホントは他にも料理があったのですが、撮り忘れました…(汗)

毎年恒例の石井さんのマジックや、こちらも恒例のビンゴでのプレゼント交換で大盛り上がりでした！



今回のマジックは伴奏つきです



この数字はなんでしょう？



プレゼントをあげた人ともらった人のツーショット。どっちがどっかわかりますか？



代表 木村さんのあいさつ



当然「決めポーズ」もやりました！