

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

- ・ 3/15の勉強会 3/15(火)の勉強会は、EAPの会社の相談室長である脊尾大雅先生に来て頂けます。『EAP業務とEAPカウンセラーの仕事 ～EAPはメンタルだけではない時代です～』と題し、EAPカウンセラーについていろいろお話し頂けます。貴重な機会なのでぜひご参加を！(石井さんのメール[nck:580]もご参照ください)
- ・ P&A REBT練習会 好評の『P&A REBT練習会』第3回を行います(4/9(土)13:30～)。ぜひご参加を！
- ・ 4月2回目の勉強会 4月後半の勉強会(4/26)の内容は現在未定。やりたいテーマがあればご提案を！
- ・ 外部CLご案内など 実習に外部のCLさんを迎える際の資料など作成しました。詳細は次回紹介します。
- ・ ビジターご参加 藤田秀雄さん(2回目)、蟹谷さん、唐崎さん(初めて)がご参加してくれました！
- ・ 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1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！(4月以降は第2木曜・第4火曜日が基本になります)

3月15日(火) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ： 特別勉強会： EAP業務とEAPカウンセラーの仕事 ～EAPはメンタルだけではない時代です～
	場所： 人形町区民館 2号室
4月9日(土) 13:30～16:30 (19:30までに入ればポイントがつきます)	P&A REBT研究部会主催：第3回P&A REBT練習会(誰でも参加OK!)
	場所： 人形町区民館 6号室
4月14日(木) 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
4月26日(火) 19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ： 未定(研究発表または輪読)
	場所： 人形町区民館 3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です。3つのグループで実習(25分)を2回行っています。

1回目 CO: 浅野さん 柿本さん 藤田さん
2回目 CO: 水口 唐崎さん 紙田さん



振り返りのコメント・感想など

【CO】 (話の内容から)心配・不安があるだろうという前提で聴いてしまった感じがした。CL自身がどうしたいかなど、もっと聴けたらよかった。

【OB】 (その件に)対応・行動したときの気持ちを思い出してもらったらよかったかも。

話に出てくる人の年齢、背景などがわからず、状況がつかみきれないところがあった。こういうのは質問してしまった方がいいかも？

そういう情報収集的なことは、早い段階で質問しておくといいと思う。

【CL】 行動したときには「許せない」「もう限界だ」という気持ちはあったと思う。

家族への愛情にふれてもらったら「ああそうだなあ」と思ったと思う。

【金子さんコメント】

「不安」もあるけど、もっといろいろな気持ちがある。根底に家族への愛情があるのでは？

【CO】 インタビューの様になってしまったかも。

先の見通しが立てられなくてモヤモヤしていると話があり、まず状況確認・交通整理をしようと思った。

将来どうなっている事が理想なのか、理想が実現できたらどんな気持ちになるのか質問してみた。

【OB】 なかなか気持ちが出てこない話の内容だったが、よく傾聴していたと思う。

要約しながら〇〇とってるんですかね？〇〇という事ですかね？と質問していた。

【CL】 自分の事を話しながらどんな技法を使うんだろう？と観察していました。

ここで要約が入るのか。とかここで質問が入るのかなど。自然に無理なく聴いていたと思う。

【金子さんコメント】

CLが何かに気づく事が大事。ストレートに聞くのではなく、ストロークを与えたり言い方を変えたりしながら聴いてみるといい。

【OB】 要約しながら意味への応答を行う場面が4回ほどあって、上手だと思った。

【CO】 気を使いすぎ(いい人になりすぎ)じゃないかと感じ、気づいてほしいと思ったが、うまくいかなかった。

「気をつかいすぎじゃないですか？」とストレートに言ってしまった方がよかったかも？

【OB】 自分がCOだったらと思いつつ聞いていた。2つの問題があったが、どちらが大きかったんだろう？

【CL】 いろいろ複合的な話題だったと思う。

「きき上手」と言われたところは、もっと掘り下げてもらってもよかったかも。

【金子さんコメント】

言い方を考えればストレートに言ってもいい。

話のなかに出た「なんかあるんですね」の「なんか」が重要。どんな気持ちなのか、もっと聴いたらいい。

【CO】 こまめに要約をしながら、状況の確認から入って、楽しいと思える部分に目を向けてもらえるような質問をしてみた。

【OB】 状況を細かく確認するところが良かった。

ポジティブな方に目を向けてもらうための質問もひとつの方法としては良いと思う。

別の感情(寂しさ)もある様な気がしたので、そこに焦点を当てるのも一つだと思った。

【CL】 とても話しやすかった。「こんな事まで話してしまっている…」と思いながら話していた。

最初の細かな状況確認の質問は、理解しようとしてくれているという感じがした。やはり必要だと思う。今の仕事を好きなこと、恵まれていることに気づいた。

【OB】 CLが仕事から家族に話を変えた際、COも話の焦点をシフトさせた。カンが鋭く上手だなと思った。

【金子さんコメント】

「気づかせる」のではなく、「気づいてもらう」こと。

「言い換える」と考えればいい。基本感情についてストレートに聴くのではなく違う言葉を使って質問形で聴いていくと焦点があっていく。

「非日常」に持っていかないとカウンセリングにはならない。気づきは何？と考えながら聴くように。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

3月は傾聴講座もやりますし、NCKで集まる機会がいろいろあるなあ… なんていってるうちにもうすぐ新年度です。5月には1年のしめくくりと、次年度の活動を考える場、毎年恒例の「NCK総会」も行います。次年度に向けてなにかやりたいこと、提案したいことなど、ちょっと考えておいてください。また、そろそろ次年度の会員登録の時期になります。またご案内しますのでよろしくお願いします！ 【水口】