

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

- ・ REBTの勉強会      10/1(土)に「P&A REBT練習会(シーズン2)」の第1回を行いました。今回は頭の体操(1円玉の認知)、レクチャー、ABCのワーク、事例検討、確認シートを使ってのピアカウンセリングを行いました。  
 第2回は11月5日(土)です！(場所は堀留町区民館なのでご注意を)(ポイントの付与、ビジター参加費は通常の勉強会と同じです)
- ・ 10/25の勉強会      10/25(火)の勉強会は認知行動療法のワークショップのDVDを見ようかと検討中です(時間の関係で変更になるかもしれません。その場合は輪読になります)。
- ・ 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→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

<b>10月13日(木)</b>	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
<b>10月25日(火)</b>	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( DVD視聴または輪読 ) 場所：人形町区民館 4号室
<b>11月5日(土)</b>	13:30～16:30 (13:30に入ればポイントがつきます)	P&A REBT研究部会主催：P&A REBT練習会 シーズン2 第2回 場所：堀留町区民館 2号室
<b>11月10日(木)</b>	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

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>  
 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/>

今回は輪読形式の勉強会『NCK白熱教室(TA編)』の7回目を行いました。使っているのはこちら↓の本です。

『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』

『第6章 対人関係における基本的な姿勢』からです。

この章では、対人行動に表れる4つの態度(人生における基本的態度)が紹介されています。

- ① 私はOK、           あなたもOK
- ② 私はOKではない、   あなたはOK
- ③ 私はOK、           あなたはOKではない
- ④ 私はOKではない、   あなたもOKではない

この4つです。

p.95では、それぞれのタイプに相当する4人の登場人物(部下)が出てきます。その部下たちとどう向き合うか?どう育てていくか?といった観点も含めて、いろいろ話が出ました。

その話のなかでも出ましたが、現実には場面や相手により態度・姿勢が変わることもあります。これは『総計すると、どの行動が多いかということで、自分の“人生の基本的な態度”がどこにあるのか知ることができず (p.103)』と考えればよいようです。

この4つのタイプのなかで、①のOK-OKタイプの人は精神的に健康な態度であり、相手と協力的にうまくやっていたり人だとされています。

しかし、本当は違うタイプなのに、無理に態度だけを①に変えようと無理しても、うまくはいかないのでは?という意見がありました。どのタイプにしても、自分を理解することが重要なのではないのでしょうか。これはカウンセリングの場でも意識してみるといいかもしれません。

また、②~④の人に対しどう接すればいいか?という話もいろいろ出ました。

タイプ②の人は劣等感を抱きやすいですが、「簡単なことから始めてもらって、自信をつけさせる方向で育てる」「まわりの人も決して完璧ではない、という事を分かってもらう」という意見がありました。

タイプ③の人は相手に対して攻撃的になりやすい反面、物事に意欲的に取り組む面もあります。周囲の人との関係には気をつけたいといいますが、うまく動いてくれればとても役立つ存在になる可能性もあるといった意見がありました。

タイプ④の人は、自信や希望を失ってしまいがちで、自己破壊的な方向に行くこともある。周りから働きかけていくこと、あるいは④の人の自助グループ的なものがあるといいのでは?「私もそうだった」という仲間を持つ」という意見がありました。

最後にカウンセラー自身はどうあるべきかを考えると...「私はOK」は「自己一致」に、「あなたはOK」が「受容」に関係深いと気づきました。①タイプであることが望ましいわけですね(少なくともカウンセリングの場では)。

今回もいろいろな気づきがありましたね。次回はp.107からです!



p.95 (第6章)

6-1) 上役に叱られた四人の部下

6-2) 対人関係の基本的な姿勢

6-3) 対人行動に現れる四つの態度

・登場人物...「あ、い、う、え」の順になる。

・「対人関係」の話、最近は一般に広まる。(本当は違うのに)のOK-OKタイプになつて無理する人もいるんじゃないかなあ...。

→自分を理解する、掘り下げることに、態度だけ変えて...

・さじごの方、“OKでない感じ”のもの

“OKな感じ”のものに転換する。

...で、どうやるの?

・OK-OKタイプじゃない人も、組織に必要という考えもある。(悲観的に考える人も必要)

・場面・相手どちらがうのは? →あるある。

p.103「総計すると、どの行動が多いか」

・現実世界では... 3タイプの人が1タイプの人に勝ちたいこともあるのでは?

・3タイプの人がいらないと何せ生まれないのでは? たえば芸術とか。

・3タイプの人が職場にいたら? →うまく使う? →他の人との関係、気をつけたい。 →難しい仕事を振るのにいい?

・2~4タイプの部下、結局どう育てたらいいの?

→理解するだけでも役立ち?

・自己理解することが重要なのでは?

・この人相手だと3になっちゃう... という相手が職場にいる。(という声複数あり)

・3と2の組み合わせはDVになりそう。

・4の人、どうしたらいい?

ひとりだと難しいぞ。まわりからはつきりかき (You're not OKな) はわかるぞ) とこころすい?

→4の人どうして自助グループはいいと思う。“私だけ”とか。

・2の人(井上君)はどうしたらいい?

⇒かんたんなことから、自信をつけさせる方向で

⇒周りの人も完璧ではないとわかるとさう。

・上司使わうまく府換しあがること必要。あつたけつたか

・成長を待つ度量が上司には必要。

・育たない雇用形態だとヤリにくいなあ...。(業々差とか)

・1の人も、キチン的にはいいぞあるかも? (A強引、NP強引、FC強引とか)

たとは... 親との関係以外に祖父母との関係が救いになることもあるのでは。

・兄弟関係、親から比べるとかも大きく影響しそう。

・カウンセラーは? I'm OKだと「自己一致」できない。 You're OKだと受容との傾斜が違う。 OK-OKであるか...、とこころすい。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

今回の勉強会はいわゆる「OK牧場」の話でした(一本当にそう呼ばれています)。個人的に、この「OK牧場」的な解釈はいろいろな場面で役立つと感じています。ちなみに私はOKを「I+」、あなたはOKでないを「U-」のように短縮して表すこともあります(I=私、U=あなた、+=OK、-=OKでない)。このOK牧場をふまえ、次回はTAの「ゲーム」の話です。この本も大詰めでなってきましたね。

【水口】