

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

- ・ 次回の勉強会 10/25(火)の勉強会は、おなじみ『NCK白熱教室(輪読)』の第8回を行います。今回は『新しい自己への出発-マネージメントのためのTA-』のp.107からです!
- ・ REBTの勉強会 10/1(土)に「P&A REBT練習会(シーズン2)」第1回を行いました!第2回は11/5(土)に行います!
- ・ NCK忘年会 NCKの忘年会は12/17(土)に決定。ぜひご参加を!
- ・ 「いまここTOKYO」掲載 「いまここTOKYO(10月号)」に柿本さん、大井さん、浅野さんのインタビュー記事が掲載されました!
- ・ NCKご入会 野村さんは今回から準会員としてのご参加です!
- ・ その他、情報交換や近況など



「いまここTOKYO」10月号 (東京支部の機関誌です)

※ 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/>)

10月25日(火) 19:00~21:00 テーマ：NCK白熱教室(輪読)TA編 第8回(p.107から)
 (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

11月5日(土) 13:30~16:30 P&A REBT研究部会主催：P&A REBT練習会 シーズン2 第2回
 (13:30に入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 2号室

11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 4号室

11月22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>
 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/>

今回はカウンセリング実習。4グループで実習(25分)を2回行いました。

- 1回目CO: 宮田さん
柳澤さん
紙田さん
木村さん
- 2回目CO: 田戸岡さん
水口
野村さん
武田さん



カウンセリング実習タイムスケジュール
その4 (25分実習)

19:30	入室準備 講義終了
19:55	実習-1 (25分)
20:05	ふり返り (10分)
20:30	実習-2 (25分)
20:40	ふり返り (10分)
20:50	全体ふり返り (10分)

振り返りのコメント・感想など

- 【CO】話がある程度までいきましたが戻ってしまいました。気持ちに反応できなかった。伝え返しが多すぎたかも？問題の原因を探ってしまいました。
戸感っていた。相手のテンションに合わせてしまい、どう接していいのかモヤモヤしていた。
- 【OB】後半、目をつぶって聴いている時間が長かったかも？COの表情が伝わりにくくなるかもしれない。
最初は「～だったんですね」という感じだったが、途中で「それは～ですよええ」「～って思いますよね」など、スタンスが変わっていった。今回はCLが話しやすい雰囲気づくりにつながっていたと思う。
- 【CL】安心というか「話しているんだな」と思えた。
話の内容的に小さめの声になっていたが、COも同じトーンで聴いてくれた。とりとめのない話だったが、くり返し話しているうちに気づいたことがあった。
- 【CO】「うまくいかずモヤモヤしてるが、諦めてはいない」というCLの思いを大事に聴いてみた。いまの状況にあきらめるのではなく、やれることはやってほしいというCO側の思いを出してしまいましたが、OKだったかな？
- 【OB】COは最初は食いつくような感じだったが、だんだん落ちついた表情になった。CLは話しながら確認している感じ。「CLは会社が好きなのか？」と思った。そんなところを質問してみてもいいのでは？
COはリアクションがよかった。産業カウンセラーを取得した理由やキッカケについて質問していたら、CLの思いに、より近づけたかも？
- 【CL】最初はぐっと来られて、ちょっと引いてしまいそうになったが、とてもよく反応してくれていたと思う。
途中で「会社の状況がうまく伝わってないかな？」と思うところがあった。最初に前提の部分をもう少しちゃんと説明すればよかったかな？
- 【OB】淡々とした傾聴スタイルをベースとしながら、ときには声の調子などにバリエーションを持たせてもいいかも？
- 【CL】COの傾聴にうながされて話をするうちに、忙しさに追われつつも自分の中にある「もっと向上したい」という欲求をあらためて実感することができた。
- 【CO】かなり深刻な状況とも受け取れる内容だったが、今後の見通しや対処方法はCL自身がよく把握しているようだったので、気持ちを語ってもらえるように自然な傾聴を心掛けた。
- 【CL】以前に何度か話したことがあるテーマだったが、以前と現在との自分の気持ちの微妙な変化を確認できてよかった。
- 【CO】話がある程度までいきましたが戻ってしまいました。気持ちに反応できなかった。伝え返しが多すぎたかも？問題の原因を探ってしまいました。
戸感っていた。相手のテンションに合わせてしまい、どう接していいのかモヤモヤしていた。
- 【OB】応答する姿勢がよかった。受容しながら話を聴いて質問していた。2つの問題があったので、どちらが重要なのか聞いてみてもいいのでは？
話を聴く姿勢がよく、くり返しがしっかりできていた。
CLの気持ちをはっきりしないまま進んでしまった。CLのいう「元気」がどんな状態か、例えば最近一番元気だった場面を確認してその時の気持ちを聴いてみると話が深まるかも？
- 【CL】話しやすかった。伝え返しや要約もよく、アドバイスなど余計なものもなかった。もっと表情が豊かだともっと話しやすくなると思う。
- 【CO】聴くことに徹しようとしたが解決型になってしまい、大事な部分を深めるのがむずかかった。表面的になっていたのかな？
- 【OB】質問が状況に関するものが多かった。
COに先走りや決めつけがあって、不安を煽っていたかも？問題をづくり出しているところがあった。
原因を聞いていて、問診的になっていたかな？
「きついですよね？」「耐えられる？」「これしたら楽しい？楽しみは？」など、気持ちに触れるいい質問があった。ここから話を深められればいいのでは？
目の前のCLが、今どんな気持ちでここに座っているのかを考えるといいかも？
- 【CL】直近の困っていることではあった。変化が起きたことに当惑していたので、どこで悩んでいるのかを聞いてくれるとよかったかも？
- 【CO】話の内容として、落としどころはなくてもいいかなと思った。ていねいに聴けたかな。
途中で話を前に戻ってしまったところがあった。CLの話を切ってしまったかもしれない。
- 【OB】「じっくり聴いているな～」という感じだった。今後の方針まで話できてよかったのでは？もう少し柔らかい雰囲気でもいいかも？
CLの怒りなどの感情をもっと引き出したり、または「(CLが周りに)優しいですね」と伝えてもいいかも？

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回も参加人数が多くて、充実した実習になったと思います。よかったです!!
そして気がつけば、もう忘年会の予定を立てる時期になっちゃいましたよ…(汗)
情報交換のところに書ききれなかったのですが、今回も忘年会前に特別勉強会を行います。要望が多かった「認知行動療法カウンセリング初級ワークショップ」のDVDをみんなで見ようかと。その後夕方から忘年会です。楽しみです!! 【水口】