

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

- ・ **特別勉強会** 12/17(土)の13:00から『認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』のDVDを視聴する勉強会を行います！ なかなかない機会ですので、ぜひご参加を！
- ・ **NCK忘年会** 12/17(土)の勉強会の後は毎年恒例、NCKの忘年会(クリスマスパーティー)を行います!! 恒例のプレゼント交換もします。500円程度なら「なんでもOK」1つご持参ください。
- ・ **REBTの勉強会** 12/3(土)に「P&A REBT練習会 シーズン2」の第3回を行います。ぜひご参加を！ (堀留町区民館です)
- ・ **11/22の勉強会** 次回(11/22(火))の勉強会は『NCK白熱教室(輪読) TA編』の第9回を行う予定です。『新しい自己への出発-マネジメントのためのTA-』のp.131からです！
- ・ **ビジターご参加** 今回は宮田享子さん(5回目)が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/>)

11月22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：NCK白熱教室(輪読)TA編 第9回(p.131から) 場所：人形町区民館 4号室
12月3日(土) (13:30に入ればポイントがつきます)	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3回 場所：堀留町区民館 4号室(和室です)
12月8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(土)	13:00~17:00 17:30~20:30	年忘れ勉強会(DVD視聴) 場所：人形町区民館 クリスマスパーティー 場所：日比谷

2017年の勉強会は1月28日(火)からです！

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: 石井さん 紙田さん 大井さん 豊田さん

2回目CO: 田戸岡さん 佐藤さん 柳澤さん 武田さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】(話に出た)相手への不信感、怒りを感じた。しっかり聴くことでスッキリしてもらいたかったが、もう少し早い段階で気持ちを聴いてもよかったかも?
- 【OB】漠然とした怒りが「特にこいつとはという方はいますか」と質問して根源の人物にフォーカスされ、展開が変わった。スケーリングもいい。REBTを取り入れていた。怒りを吐き出させるように聴いていた。自分なら解決策を探るところをCOはしっかり聴いていた。キャリアコンと産業カウンセリングの聴き方の違いを感じた。怒りのしずめ方が中途半端になってしまったかな?もっと早く展開してよかったかも。
- 【CL】とても話しやすく、スッキリした。誰に対しての気持ちなのかの質問がよかった。その人に腹が立っていると気づけた。スケーリングもよかったと思う。
- 【CO】なるべく気持ちを聴こうと努力した。疲れや不安について聴くようにした。キャリア的なアプローチとして、今回は相談できる人(リソース)を探す方向にもっていきかけたが、そのために傾聴でのリレーション作りが大事だと思った。
- 【OB】全体としては世間話的だった。疲れや不安の状況をしていねいに聴くと話が広がったと思う。「ちゃんと振る舞わなければならない?」の質問はCLに気づきがあった。「やりがいのあることは?」もアプローチを変える質問でよかった。
- 【CL】「ちゃんと・・・」の質問で気づきがあった。グツとくる質問だった。聴いてもらってスッキリした。「～なんですね」と一回受けとめるとよかったかも?
- 【CO】CLはよどみなく話していて、思いの強さを感じた。途中で伝え返すのはやめようと思い、話が途切れたところで要約した。要約した後、話が次の展開に変わったので堂々めぐりすることなく聴けてよかった。
- 【OB】止まる事なく話していて、CLの思いの強さを感じた。COは相づちや伝え返しをほとんどしてなかったが、話が途切れたらいいいに要約してよかった。姿勢や態度で「聴いている」ことがよく分かった。
- 【CL】聴いてもらってる安心感があった。的確に要約をしてくれたので安心して話せた
- 【CO】話の方向性が分からなくなり、同じことを2~3回質問してしまった。「OOって楽しいですよね」など自分の価値観で質問したことが反省点。4~5年前の事も話してくれたのがよかった。
- 【OB】COが知りたい事を質問していてカウンセリングにはなっていない感じ。CLはただ質問に答えていた。COがベテランだとCLはゆだねてしまいがちなので気をつけた方がいい。「OOは楽しくないですか?」より「どんな気持ちでしたか?」と質問する方がいい。CLが最初に「愚痴になるかもしれないけれど…」と話し始めているので、もっと気持ちを聴く方がいい。
- 【CL】上司の代わりになぐさめてもらった感じだった。色々質問されたが、良い方に目を向けられるような質問が多かったので、悪い事ばかりではないと気づけた。
- 【CO】心理カウンセリング兼、子育ての話という感じだった。いっしょに考えていければという感じで、少し気楽にヒントを探す感じで話してもらった。
- 【OB】CLは(相手に)あえて言わない自分の価値観がある感じがした。その価値観を聴いてみたいと思った。COは優しい感じで聴いてよかったと思う。CLからは「もどかしさ」「やさしさ」「(何かの)こだわり」のような気持ちを感じた。ここを質問してみたいと思った。
- 【CL】自分の気持ちを優しく聴いてもらったおかげで、思い当たったところがあり、気づきを得られた。いい引き出し方をしてもらったと思う。
- 【CO】CLは自分ですでに整理できている感じがしたので、(話の流れとして)収束モードに入っちゃったかも?もっと気持ちがあつたのかもしれないけど…。
- 【OB】COのささやきかけるような感じがいい。要約も上手。始まって割とすぐにCOが「どんな気持ちか?」と質問したのは早いかと思ったけど、2回目質問したら気持ちが出てきた。あきらめず質問してみるものだ。COが「がまん強いんですね」と言ったしばらく後で、CLがそれを否定していた。何かひかかったのかな?言ってみたことで確かめられた。確かめるのは大事。COの「じっくり聴いている」という感じがよかった。前半はちょっと固かったかな?要約の言葉づかいも少し固く感じた。もう少しだけでもいいのでは?
- 【CL】今回の話は「グチ聞き」に徹していいのかもしれない。あるいは、あえて深掘りする方向もあるかも?
- 【CO】傾聴を意識しながらも積極的に質問したり、共感を伝えたりした。ただ、ついそうしてしまったところもあったので、きちんとコントロールしたい。
- 【OB】全体にとっても受容感が出ていた。うなずきやあいづちのタイミングがCLとしっかり合っていた。出来事を順を追って詳しく質問しながら聴いていたことで、CLは今日1日を整理して気づきを得られたのでは?
- 【CL】今日この話を聴いてもらってよかった。自分では落ちついていて穏やかな気持ちのつもりでいたけれど、話すうちにいろいろな思いや考えがあると気づいた。
- 【CO】COを演じようとする自分がいた。よかったのかな?今回は質問してCLに積極的に関わろうとした。もやっとする気持ちが中心にありながらも、CLが生き生きと話していて、楽しそうな気持ちが伝わってきた。
- 【OB】CLが「ブレーキをかけないといけない」と言ったとき、COがその言葉をくり返ししながら「それは何ですか?」と質問したところが大きなポイントだったと思う。きちんと話を理解しようとするCOの姿勢が伝わって、CLが自分の考えを整理することにつながったと思う。CLが自分の考えを確かめている場面で、COは口をはさまず、声も最小限でじやまにならずよかったと思う。ただ、CLによってはCOの反応が薄いと不安かもしれない。うなずきや表情をもっとわかりやすくしては?
- 【CL】「話をしてよかったな」と思った。話しながら気づいたことを行動に移そうと思う。質問が気付きに繋がった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

すみません、今回の実習の振り返りはちょっと読みにくいかもしれません…(汗) 実は、コメントが多かったのでいつもよりもレイアウトを詰めさせて頂きました。それも参加してくれる方が多いからで、うれしいことです。思い起こせば、過去にはグループ分けができない(2グループにするには人数が足りない)という実習もありましたから…(涙) ありがたいです。今後もしどしどご参加ください!【水口】