

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

- ・ **次回勉強会** 次回(1/24(火))の勉強会は『NCK白熱教室(輪読)TA編』の第10回を行う予定です。『新しい自己への出発-マネージメントのためのTA-』のp.150からです!
- ・ **特別勉強会・忘年会** 12/17(土)に『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した! その後のNCK忘年会も盛り上がりました! p.3もご覧ください。
- ・ **REBTの勉強会** 2/4(土)に「P&A REBT練習会 シーズン2」の第4回を行います。ぜひご参加ください!(堀留町区民館です)
- ・ **2/28の勉強会** 2/28(火)の勉強会は「産業カウンセラーはストレスチェックをこう使い!(仮)」と題し、社労士である外部講師、宮田享子先生に講義をして頂く予定です。ぜひご参加ください!
- ・ **ビジターご参加** 今回は作部さん(初めてご参加)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/>)

1月24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：NCK白熱教室(輪読)TA編 第10回(p.150から) 場所：人形町区民館 4号室
2月4日(土)	13:30~16:30 (13:30に入ればポイントがつきます)	REBT研究部会主催：P&A REBT練習会 シーズン2 第4回 場所：堀留町区民館 2号室
2月9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
2月28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：「産業カウンセラーはストレスチェックをこう使い!(仮)」 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: 石井さん 柳澤さん 辰口さん 作部さん

2回目CO: 宮田さん 藤田さん 浅野さん 作部さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】自分は完璧でなければならぬというCLの考え方も出ていたので、REBTにつなげたいという気もしたが、傾聴に徹して話を聴いていた。
CLの自信につながる問いかけをするように心掛けた。
- 【OB】COの「長いスパンで考えてみるのは?」という質問で糸口が見えたのでは?
次はCLの「普通感覚」を確認してみることで気づきがあるかも。
- 【CL】COの「目標を長いスパンで考えてみるのは?」という問いかけは、目からウロコだった。腑に落ちた。気が楽になった。
- 【CO】事柄が多く、世間話になってしまった。状況に引きずられたかも? 話がグルグル回ってしまった。
もっと深掘りしようと突破口を探していたが、その前に終わってしまった。事柄の中からも気持ちを聴くようにしたい。
- 【OB】CLが何に困っているのか、分かりづらい話だったと思った。CLの「仕事のやりがい」が何なのか、理想と現実の差を聴いてみるといいかも?
- 【CL】親身に丁寧に聴いてくれた。気持ちを聴いてもらい、言葉に出してみることで新たな気づきに繋がるかも?
- 【CO】傾聴に徹するか、キャリアコン的に対応するか、迷ってしまった。気持ちをあまり聴けなかった。
- 【OB】質問をきっかけに「精神的な不安を背負っている」という重い気持の言葉が出た。いい質問だと思った。
言いたいことを我慢しているCLの気持ちをしっかり受けとめていた。話の後半に出てきた職員に対する気持ちを聴いてみたかった。
- 【CL】理不尽な思いについて、もっと聴いて欲しかった。
- 【CO】改善のヒントを探しながら聴いてみた。話の中の対象者の生来の事を聴きたかった。
CLの思いを聴くだけで終わってしまったかな?
- 【OB】「はれもの」と伝え返した時、CLが共感していた。気持ちをとらえて質問していたと思う。
(話に出た)対象者の良いところを質問してから、話が解決の方向へ向かった。
CLは思っていることをよく話していたと思う。
- 【CL】その対象者に対する気持ちをよく受け止めてくれた。
対象者の良いところを質問してもらえたことで、その人への接し方が変えられそう。
- 【CO】事柄ばかり聞いてしまい、堂々めぐりになりそうな気がした。CLの不安や不満が出たがそこを深く追及できればよかった。
他の感情があるのかも聞いてみた。話が進んだ後でも、その場面に戻ってもよいのか迷った。
- 【OB】運営に対する不満や不安が出てきていた。他の感情があったかもしれない。
引き出し方として「じれったい?」「遠慮しているの?」など、もっとアグレッシブに聞いてもよかった。
それでも継続しているCLを「そんな状況でよく続けられましたね」と認めて褒めてあげるとよいのでは?
- 【CL】迷いの気持ちが不安や不満であると自覚出来た。そのほかに、OBが言うような視点から質問されたら違う感情が出てきたかもしれない。
- 【CO】CLの怒っている気持ちと状況が伝わってきた。この「怒り」をどう展開しようかと思いつケルスケール化したり、この先、怒りが鎮まる状況を未来志向で聞いてみた。
- 【OB】良かったと思う。怒りのスケールが10から5に減った。セッションの途中でCLが「自分が正しいと思っているのかな、みんなも頑張っているのかな」と変化があった。
さらに展開させるなら「完璧を求めているんですね」「理想が高いんですね」「頼りにされているんですね」と切込んでもよかった。
CLが「笑っちゃうほどの怒り」と自ら言ったところに達観しているように感じた。
「可能か不可能かは別としてCL自身が望む状況は」と質問したところがよかった。
- 【CL】今日の最新のエピソードただだけに、抱えている気持ちを話せてスッキリした。他の人にも事情があるんだろうなと思えた。
- 【CO】CLの気持ちに寄り添いたいと思った。家族を大事に思っていることが伝わってきた。
もう一度やるなら、CL自身の話をもっと聴きたい。
- 【OB】COはしっかり聴こうとしている感じがあっていいが、応答が少し控えめ、声も少し小さかったかな?
「(振り返りで言った)CLが家族を大事に思ってる」と感じたことは、カウンセリング中に伝えたらいい。全体に、さらに気持ちを引き出す方向になるといい。
- 【CO】(CLがイライラしてしまう話について)そんなふうを感じなくてすめば楽になるかなと思った。なぜそう感じなのかをもっと聴いてみたかった。
- 【OB】自然な動きが出てたし、質問も自然でよかった。CLから「イラッとする」だけでなく「ムカつく」という言葉が出たとき、しっかりくり返したのがよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

1月も後半ですが、実は今年最初の会報です。本年もよろしくお願ひ致します! 上記の定例の勉強会も、次のページで紹介している特別勉強会も、ご参加人数が多くて盛況でしたね。忘年会も過去最多の人数ですごく盛り上がってましたね。特別勉強会で取り上げたCBTの教材はとてもよかったので、また視聴する機会を作れればと思います。みなさま今年もNCKにどどんご参加ください!【水口】

12/17(土) (13:00~17:00)に『認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』のDVDを視聴する特別勉強会を行いました！このDVDは合計5時間37分あり、下記の構成になっています。



DVDを見ているところです。参加人数が多かったですね！

今回はDisc1の方を視聴しました。このDVDは認知行動療法(CBT)の基本を身につけるのに良いと評判になっているものです。書籍も出ていますが、DVDでは実際のワークショップを収録していて講義以外の質疑応答やロールプレイなどの部分も勉強になります。

Disc1では、認知行動療法の基本モデル、基本原則などについての解説があった後、基本スキルが紹介されています。

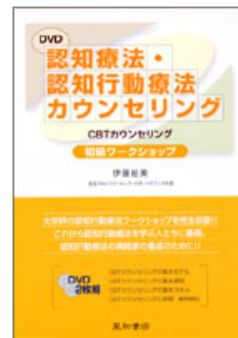
「セッションの構造化」の部分は特に実践的で参考になります。1回のセッションの中でどんな話題を取り上げるかについて、クライアントと要望を出し合いながら決めていくロールプレイが収録されています。

個人的には「共有して」「お伝えしたい」「お知らせして」など、言葉にとても気をつけているところが印象的でした。認知行動療法では「心理教育を重視する」ことが基本原則に入っていますが、「教える」という態度ではなく、協同して進めることや、双方向的なコミュニケーションを重視していることが感じられました。

このDVDの続きは、また勉強会などで視聴していきましょう！

- Disc1 CBTカウンセリングの基本モデル
 認知療法・認知行動療法 現在までの流れ
 認知療法・認知行動療法の基礎理論
 CBTカウンセリングの基本モデル その1
 CBTカウンセリングの基本モデル その2
 CBTカウンセリングの基本モデル その3
 CBTカウンセリングの基本原則
 CBTカウンセリングの基本スキル
 CBT基本スキル1：双方向的なコミュニケーション
 CBT基本スキル2：アセスメントと心理教育
 CBT基本スキル3：セッションを構造化する
 CBT基本スキル4：認知再構成法
 CBT基本スキル5：問題解決法
 CBT基本スキル6：その他の認知行動技法

- Disc2 CBTカウンセリングの実際：事例検討
 うつ病性障害
 事例1：導入期
 事例1：実践期
 事例1：仕上げ期
 事例1：フォローアップ
 パニック障害
 事例2：導入期
 事例2：実践期
 事例2：仕上げ期とフォローアップ



DVD
 認知療法・認知行動療法
 カウンセリング
 初級ワークショップ

伊藤 絵美
 星和書店

NCK 忘年会

毎年恒例の忘年会を行いました！

特別勉強会の後は毎年恒例！NCKの忘年会を行いました！会場は『うすけぼー』日比谷店の個室。いい雰囲気でした。毎年恒例のマジックやビンゴでのプレゼント交換で大盛り上がりでした！



いい雰囲気のお店でした



今回のマジックはウクレレ伴奏つきです



不思議なマジックでした



ビンゴスタート！



最後は決めポーズ！

プレゼントをあげた人ともらった人のツーショットです (佐藤さんがプレゼント参加の浅野さんの代理をしています)