

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

- ・ もうすぐ第100回 NCKの勉強会が4月に、なんと第100回を迎えます！ 現在、記念行事を企画中。4/21の勉強会も記念企画で、外部講師として坪田まり子先生をお迎えします！
- ・ 傾聴講座の実施 2/12に長野県の御代田町というところで傾聴講座を実施してきました！ 講座は好評でした！ 次回詳しく報告します。
- ・ アートセラピー講座 アートセラピー講座(NCKでの貸し切り受講)の日程が決まりました。3/21(土)です！ 木村さんからのメール[nck:495]もご参照ください。出席希望の受け付け中です！ (こちらから → <https://chouseisan.com/schedule/List?h=6c00a5b8f99a413b81cccd4c44d040d>)
- ・ 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。ぜひご出席を !!

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！

2月17日(火) 19:00～21:00 テーマ：これって新型うつ？あなたはどうか対応する？ (メンタルヘルス部会：休復職事例2)
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所：人形町区民館

3月5日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所：人形町区民館

3月17日(火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所：人形町区民館

4月9日(木) 19:00～21:00 第100回勉強会：記念行事を企画中です！
(19:30までにあればポイントがつきます) 場所：未定

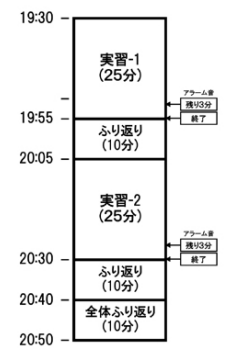
場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

今回はカウンセリング実習を行いました。今回は1グループで、実習(23分)を2回行いました。

1回目 CO:石井さん 2回目 CO:水口



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)



振り返りのコメント・感想など

【CO】気持ちを聴けてないなあ、事柄で聴いてるな、と思ってた。COは(前にも誰かに話したなどで)「できあがってる話」をしてるのかなと感じた。気持ちのを聴くのが難しかった。

「くやしい」とか何か、気持ちはあったと思う。そこを聴いていきたかった。

【OB】けっこう踏みこんでいたのでは? と思った。「(〇〇を受け取ったときに)気持ちとしてはどんな気持ちでしたか?」という質問など、質問上手だと思った。

COの声のトーンなど、落ち着いて受け答えしている印象でよかったと思う。

後半、思い切った(言葉の)言い換えをしようと思った。あえてきつめの言葉で言い換えることによって、COの(たとえば)怒りの感情が出てくることを狙ったような?状況にもよるけど今回はチャレンジとしてよかったと思う。

CLには何か「納得いってない」ような気持ちがあったのではないかな? その一方で、気持ちをコントロールできている感じ(大人の対応をしている感じ)もあったので、もともと整理がついていたのかな?

【CL】「できあがってる話」というわけではないけど、今回のエピソードは(前にも似たことがあったので)「またか」という感じはあったかも。

それほど深刻な話でなく、「怒り」というより「あきらめ」に近い感じかな? また、(相手に対して)「どうしてそうなるの?」ときいてみたい気持ち(興味)はあるかも?

きつめに言い換えられたところ、自分だけがそう思うんじゃないという安心感あったかも?

【CO】現時点では落ち着いている話なので、それでよしとするか、ほじくり返したほうがいいのか迷った。もっとCLのストレートな感情を出せるとよかったと思うが、難しかった。

【OB】比較的すっきり終わったのでは? まとまりは感じられた。

(話に出た相手について)CLから「もういいか」と言葉が出たところで「論外ってことですかね?」と強めに言い換えたところ、理解してくれている感じがあったのでは?

後半、(COが)「そうですよねー」といったところが今回よかったのでは?

最初は「さびしい」「怒り」「あきらめ」など、どんな気持ちかわからない感じで進んで、最後の方で「その人に何か言うことは?」といったところで気持ちが少し出てきたのでは?

でも、(CLには)「怒り」の気持ちがあるような気がした。そういうところをカウンセリング中に引き出せると、CLはすっきりするのでは?

CLには、「(相手の態度が悪いのは)自分が何かしちやっただからかな?」のような引っかかりもあるのかな?

【CL】前半は「私、変な話してる?」と思いながら話したが、「そうですよねー」のところなど、わかってもらえた感があった。

「自分が何かしちやっただからかな?」という思いは少しあるかも?と思う。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき・ひとりごと… などなど

活動報告・情報交換のところで書きましたが、長野県の御代田町からのご依頼で傾聴講座を行ってきました。結果はとても好評だったのですが、それもこれまでにNCKで傾聴講座をやってきた積み重ねがあつてのこと。やってきてよかったなと思えました。実は今日がその日で、つい真面目な話をしてしまいました(汗) 【水口】