

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

- ・ NCK歓迎会・懇親会 5/19の勉強会は年に一度のしめくくり、NCKの総会を行います。会員の方で当日欠席または遅れそうな方は、委任状の提出をお願いします。石井さんのメール[nck:514]を参照ください。また、別日程(5/23(土))でNCKの歓迎会・懇親会を行います！こちらは木村さんのメール[nck:512]を参照ください。
- ・ 勉強会で読みたい本 勉強会の実習以外の回で、特にテーマの無い場合は、書籍を使った輪読会を行うことを企画しています。使う書籍は総会のときに決定する予定です。また、勉強会で発表や共有したいテーマがあれば、ぜひご提案ください！
- ・ TA研究部会 交流分析の勉強ができる「TA研究部会」の今年度のスケジュールが出ています。興味のある方は参加してみても？HPはこちら→ <http://www.ta-kenyubukai.jp/>
- ・ 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！

5月19日(火) 19:00~21:00 テーマ: 第5回定例総会
(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

5月23日(土) 18:00~ NCK歓迎会・懇親会!
場所: 「ぞうお」亀戸駅前店
出欠登録は→ <https://chouseisan.com/schedule/List?h=ea402064ecf44c11bef5026b6ba4db8d>

6月4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

6月16日(火) 19:00~21:00 テーマ: 未定
(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

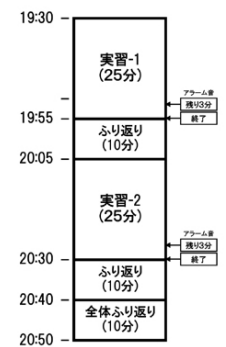
場所詳細: 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

今回はカウンセリング実習です。2グループで実習(25分)を2回行いました。COは「共感的理解」を意識して行いました。

1回目 CO:辰口さん 中原さん
2回目 CO:水口 加藤さん



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)



振り返りのコメント・感想など

【CO】「主訴は何なのか」をつかむのに時間がかかった。最後は「この先どうしたい」という流れになったのでよかったと思う。

「共感的理解」を意識して、沈黙になったときもあえて待ってみた。どうだっただろう？

【OB】COは優しい雰囲気よかったです。CLも話しやすかったです。ところどころで要約してから進めていくのがよかったです。

CL比べて少し声が小さい感じだったので、もう少し大きくしてもいいかも？

「どう改善するか？」という方策の方へ進んだが、もっと気持ちに深入りする方向もあるかも？そのときどう感じたか、後でどう感じたかなど。

手振りの感じが面白い。優しい感じがいい。相づち(「はい」が多かった)はバリエーションを増やしてもいいかも？

CLは整理できたと言っていたので良かったのでは？もう少し質問しても良かったかも？

【CL】「聴いてもらえてる感」あって良かった。要約してもらえたのが心地いい感じ。整理できた。

「そうなりたくない」のところは、自分でもなぜそうなりたくないのか？が気になった。

【金子さんコメント】

「不安」という言葉が出ていたが、CLは漠然とした不安があったのでは？たとえば「このままいったらどうなりますかね？」と質問してみるのもいい。「まあ大丈夫」という場合もある。

「犯人さがし」する前に、深刻さがどれくらいか確認しておくといい。

【CO】(その相手に)どう伝えたらどうなるか、を考えてもらうことで、何かきっかけになればいいなと思いつながりながら聴いていた。

【OB】10年前からの話なのに、なぜ今日この話をしたか気になった。何かエピソードがあったのでは？事柄的な話が続いたところで、CLをささげらない感じで質問できてたところがうまいと思った。「どうお話をされてますか？」という質問は、CLの自己理解に役立ったのでは？

「どのくらい」とスケールで確認したらいいかも？

【CL】たまたま今日あった出来事で、この話をしようと思った。「なんでも言って大丈夫かな」という感じがあって良かった。

【金子さんコメント】

似た事例で過去どう対応したかを確認するといい。

【CO】ふだんの仕事では質問をすることが多いので、カウンセリングにはどうかと思って控えてみた。

【OB】全体的に丁寧に傾聴ができていた。共感的理解を意識するという課題があったが、CLの価値観などを共感し、気持ちを受けとめていたと思う。

要約も要所要所に入れてとても良かった。

CLは最後には当面は自分なりに頑張っていこうという気づきに至った。

【CL】カウンセラーとして仕事をしていくために、何をしていけばいいのかわからないが、当面は自分で大事と考えるものを大切に頑張っていこうという気持ちになった。

【金子さんコメント】

質問してはいけないわけではなく、共感的理解を示すような質問であればとてもよい。

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

今回思いましたが、カウンセリング実習はNCKの基本という感じがしますね。さて、次回は1年のしめくり&次の1年に向けてのスタートとして、NCKの総会を行います。「勉強会でこんなことやりたい」といったご意見もどんどん出してもらえるとうれしいです。ご参加お待ちしております！ 【水口】