

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納涼会** 毎年8月の勉強会は1回だけで、それとは別に毎年恒例の納涼会を行います！今回はランチバーベキューです。ご家族の参加もOK。ぜひご参加ください！出欠登録(今日まで!) → <https://chouseisan.com/s?h=2e3b713769ec45c1a7e5ec4585f6303e>
- ・ **9月の勉強会** 9月2回目の勉強会(9/15)は『NCK白熱教室(輪読)』の第2回を行います！前回参加できなかった方も、ぜひご参加ください！(今回はp.27からスタートです)。TAIについて学んでいますので、参考になるエゴグラムなどがあれば、ぜひご持参ください。
- ・ **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！

9月3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

※ 8月は勉強会が1回少ないですが、その代わりに毎年恒例! NCK納涼会を行います。

9月13日(日) 11:00~14:00 NCK納涼会
会場: CAFE:HAUSのお庭(豊洲駅から徒歩約3分) <http://garden-bbq.jp/>
会費: 大人1人5,000円 ※10歳未満は無料です。(飲み放題は860円)

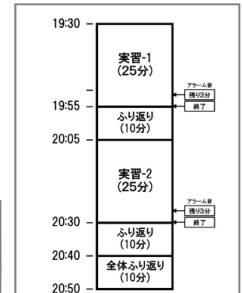
9月15日(火) 19:00~21:00 テーマ: NCK白熱教室(輪読) TA編 第2回
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所: 人形町区民館

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

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です。2グループで実習(25分)を2回行いました。「話の内容(事柄)ではなくCLの気持ち・価値観・こだわり・・・に注目する」ことを意識して行いました(右下)。金子さんのご指導も頂きました！

1回目 CO: 石井さん 柿本さん
2回目 CO: 辰口さん 紙田さん



話の内容は度外視
CLの気持ち・価値観・
こだわり・・・に注目する。
「そういう気持ちは前にも
ありましたか？」ときいたり。

振り返りのコメント・感想など

【CO】CLが落ち着ける自分を感じてもらえるようにしたかったが、むずかしかった。

目標を立てることでもっと話が整理できたかも？

【OB】CLがスッキリ出来たのは良かったと思う。

話を聴いてもらった後のCLの変化がどうだったか、確認すると良いと思う。

【CL】話が出来てスッキリした。

同調(同感)でもなく、指導するのでもなく、ただ聴いてもらうのが良かった。

【金子さんコメント】

「相手の顔が見えましたか？」などの質問で、相手を許せないという気持ちを深掘りするとよい。本人の価値観を聞いてみるといい。

【CO】「どうなりたいか」に焦点を絞ればよかったかも？怒りの原因・根本をさがすことで、CLの気づきになったかなと思う。

【OB】他人に対する嫌悪・やっかみなのか、会社への不満もどかしさなのか、どこに焦点を当てれば良いか、むずかしかったと思う。

途中、事柄中心に聴いている部分があったので、気持ちを確認しながら聴いていくと良いのでは。

【CL】話している途中で、嘘をついた人に対する怒りを感じてきた。これをそのまま話すのは恥ずかしいと思い、別の話に変えてしまった。

「どういうときに人を許せないと思いますか？」という質問はトリガーとしていいのかも？

【金子さんコメント】

「言葉にするとどうなんですか？」と話を向けてみたり、小さい頃はどうか、小さい時の話を聴いてみるのもいい。

【CO】気持ちを聞こうと色々挑戦してみたが、なかなか気持ちに触れられなかった。

結果、どういう気持ちなのか、何を訴えたかったのかつかみきれず終わってしまった感じ。

【OB】「やっかい」などの言葉に対して、深めようと質問していたのはよかった。なかなか踏み込めなかった？

「お父さんとそういうことを話したりされますか？」の質問に対する「しないですね」という答があったが、そこで引き下がらず、もう少し踏みこんでみては？

【金子さんコメント】

分からないと思ったら、質問して確認すればいい。

【CO】CLが後味の悪い嫌な思いをしたり、反省している事に対し「今後のために」という視点で質問してみた。

【OB】ひとつひとつの確認がきめ細かい感じでよかった。

「実害はあったんですか？」「なくてよかったですね」「今後悪い影響ありますか？」などのフォローがよかったと思う。

すぐに「こんな風に話を聞こう・・・」というプランを立てて傾聴している所がすごい。

【CL】「実害があったんですか？」という質問で、「実害がなくてよかったんだ」と思うことができた。

悔しい気持ち=こだわりの裏返しで「こうあるべき」という自分のこだわりが表れてるのかもしれない。ちょっと整理できた感じがする。

【金子さんコメント】

CLは何が言いたかったのか？ずっと底を流れてる不安があるのかも？「将来に対する不安があるか」「どういう事が不安なのか」など聞いても良かった。

CLがやってきたことに対するストロークも必要。プライドをくすぐることで心を開いてくれることもある。

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

8月は勉強会が1回だけなので、会報もちょっと久しぶりという感じですね。9月からはまた月2回の勉強会をやっていきます(あと納涼会もありますね)。カウンセリング実習と輪読が基本ですが、何かやりたいテーマがあれば発表の回も作ります(その月の2回目に)。ご提案お待ちしております！【水口】