

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

- ・ 次回の勉強会 次回の勉強会(9/15)は『NCK白熱教室(輪読)』の第2回を行います！ 前回は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)。TAを学んでいますので、参考になるエゴグラムなどがあれば、ぜひご持参を！
- ・ 「こころほっとライン」 厚生労働省による「こころほっとライン」という電話相談窓口が始まっています。メンタルヘルス不調の相談だけでなく、ストレスチェック制度施行に向けて、ストレスチェックに関する相談もできるそうです。くわしくはこちら(厚労省HP) → <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000095839.html>
- ・ REBTによる相談会 「REBT心理士によるこころの相談会」というイベントがあります(詳しくはp.3に)
- ・ 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1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！

**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

**10月1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

**10月20日(火)** 19:00~21:00 テーマ：未定  
(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

**11月5日(木)** 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入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>  
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)に引っぱられない。CLの奥(性格や価値観など)へ入っていく」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: 辰口さん 木村さん  
2回目 CO: 浅野さん 佐藤さん



19:30	実習-1 (25分)	アール室 講義30分 前7
19:55	ふり返り (10分)	
20:05	実習-2 (25分)	アール室 講義30分 前7
20:30	ふり返り (10分)	
20:40	全体ふり返り (10分)	
20:50		

話の内容(事柄)に引っぱられない。  
CLの性格や価値観など、奥へ入っていく。

振り返りのコメント・感想など

【CO】「CLはさみしい気持ちなのかな?」という所から聴いていたが、いまいよく分からなくて途中で方向性を失ってしまった。

【OB】「何でショックなのか」をもっと聴いてもよかった。そこにもっと違う感情があるのかも?

CLの言葉に「何ていうか...」「何て言っているか...」という言葉がたくさん出ていたので、どうなのかわかりませんが、良かったかなと思います。

【CL】とても話しやすかった。上司への不満になってしまったが、「聴いてもらった」という感じ。

「他に同じ様な経験がありましたか?」と質問され、考えてみると高校時代からずっと同じような状況をくり返している、という発見があった。

それぞれ状況や相手の性格も違うのに「やっぱりそうか...」と同一視していたことに気づいた。

【金子さんコメント】

「何て言っているか...」という言葉が出てくる時の感情は何だと思おう?不安なんじゃない?

【CO】「納得いかない」というところなどをきちんと聴こうとしたが、ストーリーに入ってしまった。

CLに「言わせること」も必要と思うが、「言わせよう」と誘導してしまっているかも?

キャリアコンのやり方にとらわれているのかも?

【OB】CLが「やる気ないんだろうな」と何度も言っているの、そこに何かある様な気がした。ここをくわしく聴いてもいいのかも?

【CL】キャリアコン的な聴き方も状況によって必要と思う。

【感想など】

他人の気になるところや価値観のずれからの怒り、ムカつく所などを、COとしてどう聴くといいか、焦点の合わせ方が正しいのか分からなくなる。

【金子さんコメント】

CLは最初から怒っていた。それをCOは頭に入れておく。「本人が目の前にいたら、何て言いますか?」ときくのもいい。口に出すとCLがスッキリする。

【CO】最初うれしそうに話していたので、とにかくそこを聴こうと思った。

最後に怒りの気持ちが出て「ここだったのか!」と思った。ここをもっと聴ければよかった。

【OB】COはゆっくり聴いてる感じでよかったのでは?話をうながすために質問が効果的だったと思う。

「本当につらい環境だったんですね」と返したのはすごくよかった。ここをもっと引っぱった方がよかったのかも?

最初の方の「いまのチームはいいなあと思って」という言葉。いま思えば、以前の状況での怒りの裏返しだったのか...

楽しい話・うれしい話(つらそうじゃない話)のとき、産業カウンセラーはどう対応すればいい?「楽しい・嬉しい」を聴く術を身につけたい。

「つらい」というのは状況であって感情ではない、という話を思い出した(他団体でよく言われる)。つらい「状況」でどんな「気持ち」なのかを聴こう。

【CL】怒っているという自覚はなかったのに、本気で怒っている私がいて衝撃的だった。

【CO】「不安」とらえたが、そこからどう進めていかで煮つまってしまった。自分の「意見」などを言ってしまった。

【OB】「疲れた」「楽しい」「でも怖い」「不安」といろいろ気持ちが出ていたが、後半は解決のアプローチになっている感があった。

「うん」「えー」「あー」「そうか」「なるほど」など、受け答えのバリエーションが多くていい。

落ち着いていて、真剣に聴いてる感じが出てた。質問は展開のきっかけとしてよかったのでは?

CLに語りかける声が低すぎるような気もした。CLはどう感じたかな?

【CL】声のトーンは落ち着いていていいと思った。

「これでいいのかな」という言葉が出てきたのは「これでいいよ」と言ってほしかったのかな?

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

実は、今回から会報のフォーマットを変えました。誰も気づいてないと思いますが...。作成するソフトと、フォントの一部を変更したので、ところどころ微妙に変わってます。さて今回のふり返りですが、みんな深いところでいろいろ考えたり試したりしているのを感じますね。なかなか思うようにはいかないですが、続けていきましょう! 【水口】

# 第 10 回

## REBT 心理士(カウンセラー)によるこころの相談会のお知らせ



(主催) 特定非営利活動法人

日本人生哲学感情心理学会  
(REBT 心理士・士補会)

〒156-0043

東京都世田谷区松原 6-39-15 ハウス梅が丘 102 号  
TEL&FAX 03-5376-9323(担当)池尾・金銅・篠原

仕事や人間関係がうまくいかない、身近な人の喪失体験に苦しんでいる、自分の感情をうまくコントロールできないなど、悩みをお持ちの方、専門知識を持つカウンセラーに相談してみませんか。特定非営利活動法人日本人生哲学感情心理学会(代表 聖徳大学教授 菅沼憲治)認定の REBT 心理士約 10 名が無料で、このような心の問題解決に向けた相談を行います。どうぞお気軽にお出かけ下さい。秘密は厳守致します。



人生哲学感情心理療法(REBT)では主に、うつ、怒り、不安、苦痛、罪悪感、嫉妬、羞恥など「感情」を扱いますが、このような感情の原因を他者に帰するのではなく、自己の信念・哲学・思い込みを見つめなおす方法を学びます。自分の考え方を、REBT 心理士(カウンセラー)と共に客観的に検討してみませんか。



\*この相談会は、人生の悩みを対象としています。現在通院して病気を治療中の方や、投薬治療をしている方の相談はご遠慮ください。

### <相談会場ご案内>

相談日 : 平成 27 年 9 月 27 日(日曜)  
場所 : 東京都足立区生涯学習センター 5 階 (千住 5-13-5、北千住駅から徒歩 15 分位)  
**部屋番号 「午前:研修室 1、午後:研修室2」**  
当日、部屋内にある受付にお越しください(先着順)  
【\*会場への直接のお問い合わせは固くお断りいたします。】  
相談時間 : 午前10:00 ~ 午後3:00 (但し 1 人の相談時間は 約 30 分)  
相談料 : 無料です

\* 特定非営利活動法人 日本人生哲学感情心理学会とは:  
1996 年 4 月に創立された 17 年の歴史がある学術団体です。その目的は、アメリカにおいてカウンセリング理論として定着している、アルバート・エリス博士の治療哲学にもとづいた人生哲学感情心理療法(REBT)を日本に根付かせ、ラショナルな生き方を実践しようとされる方々のお手伝いをさせていただくことです。(非営利団体です)