

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(10/20)は『NCK白熱教室(輪読)』の第3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.43からスタートです)。メール[nck:551]でお送りしたエゴグラムをやってみた方は、ご持参ください！
- ・ **新ジョブカード制度** 新ジョブカード制度の導入にともない、キャリアコンサルタント向けの講習があります。オンライン受講もできるようです。
 参考情報：<http://partner.lec-jp.com/kokyo/job-card/> (新ジョブカード講習)
<http://jobcard.mhlw.go.jp/> (厚労省ジョブカード総合サイト暫定版)
- ・ **ストレスチェック導入** 「ストレスチェック」の導入に向け、現在、企業の関心が高まっているようです。我々も勉強や情報収集などしておいた方がいいのかも？(勉強会でやりますか?)
- ・ **ピジターご参加** 今回、田戸岡さん(初めて)が参加してくれました。大澤さんも久しぶりご参加です。

※ 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！

10月20日(火) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00~21:00	テーマ：NCK白熱教室(輪読) TA編 第3回 場所：人形町区民館
11月5日(木) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00~21:00	テーマ：カウンセリング実習 場所：堀留町区民館 (※いつもの人形町区民館と違うのでご注意ください!!)
11月17日(火) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00~21:00	テーマ：未定 場所：人形町区民館
12月3日(木) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00~21:00	テーマ：カウンセリング実習 場所：未定

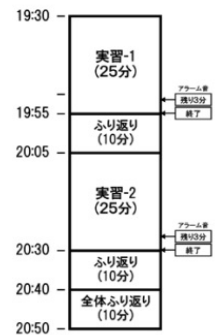
場所詳細：人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>
 NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はカウンセリング実習です。2つのグループで実習(25分)を2回行っています。外部のクライアントの方もお越しくださいました。金子さんのご指導も頂きました！

1回目 CO： 豊田さん 浅野さん 2回目 CO： 柿本さん 萩原さん



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】 CLは深く悩んでいる感じではなかったので、「不安」を無理に引き出さずに聞いてみた。CLの意図をうまくみ取りたい。

CLは知っている人なので、どんなスタンスで聴くか迷ったが、後半はありのままに聴いた。25分でどう深めていくのか、課題を感じた。

【OB】 聴いている表情がいい。話したくなる感じ。

気持ちを率直に聞いていたが、自然で良かった。手が円を描く様な動きをするのが印象良かった。

(キャリアコンとしては)解決策までいかないと焦るが、まず気持ちよく話してもらおうことが大事と気づいた。自分はつい意見を言いたくなるが、それが無いのが新鮮だった。

質問が上手。価値観を聴きだす質問ができた。

【CL】 COが同業者なので、反応が気になっていた。「自分が甘いのか？」など参考にしたかったが、「こんな感じでいいか」と思えたのでよかった。

【金子さんコメント】

要約でまとめて、一生懸命頑張っている事に対してストローク → 不安な気持ちはあるのでしょうか？と質問する。(これが気持ちをみつめるきっかけになる(=カウンセリング))。

【CO】 実習でCLが自然に話を始めるのは不自然かも？最初に「この時間は自由にお話してくださいね」とお伝えした方がいいと思った。

苦手な人に対する気持ちを聴こうと思ったが、思うように質問できなかつたり、うまく伝わらなかつたりした。言葉の使い方を考えないと。

【OB】 言い換えるまとめ方のアプローチがいい。わずか2分半で100回もうなずいていた。

CLが気持ちを表に出してくれなかったので戸惑っていたように見えた。(まだまだCLが言葉を選んで遠慮している感じ)

「苦手」「苦痛」などの言葉に「どんな気持ち？」ときいていたが、だんだん「どんな感じ？」と質問があいまいになってしまった。

過去の似たケースについて聴いた後半は少し流れが変わり、内省のきっかけになったと思う。

【CL】 「前の職場でも同じことがあったんですか？」という質問から、流れが変わったのが分かった。自分も変えなきゃいけないと思った。

【金子さんコメント】

悲しいのか怖いのか具体的にきいてもよかった。どの程度困っているのか、わからないまま進んでいた。そんなときどういう行動をとるのか？眠れないのか？など、質問した方がよい。

小さいときの経験をきいて深めていくのもよい。

【CO】 最初のうちは感情とエピソードがごちゃ混ぜになってたが、話したいことを話してもらおうと思って聴いていた。

【OB】 今回は主訴をつかむのが難しかったかも？

COはしっかり聴いてる感じ。まとめ方も上手。話の歩調や雰囲気がいい感じ。もう少し感情に対する応答を強めたら展開が違ってきただろうか？

「困ってるというより受けいれてるように見えますけど、どうですか？」という質問は、話の流れを変えるきっかけになっていた。

「やだな」と思いながら…というエピソードのところ、何が「やだな」か、もっと聴いてもいい。

【CL】 話しやすかった。ころよく聴いてもらえた。

【CO】 感情にそって聴こうと思った。もう少し展開させていきかけたかった。

【OB】 くり返すのが上手。声の張りなどもよかった。「辞めたくない」「帰りたい」の理由をもっと突っ込んで聴いてみたい。

CLは自分のキャリアについてどう思っているか、もっと聴いてみたかった。

「(すがすがしい気持ちになるには)何をクリアにする方がいい？」と質問は、CLがちょっと困るかも？

(相手を)愛している気持ちが伝わってきた。(→ CL：それでもすっきりしない気持ちもある)

【外部CLさん ご感想】

自分の中にたまっている気持ちがどっとあふれ出て、気づくと、ずっと話してました。話したことでも少しスッキリしました。いい体験が出来たと思います。ありがとうございました。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習は外部CLの方が来てくださったり、初めてや久しぶりのご参加があったりして、その分いろいろな気づきもあってよかったと思います。振り返りのコメントをまとめていても面白かったです。外部の方にクライアント体験をして頂くのは、我々の勉強になるとともに、「カウンセリング」を知ってもらうことにもつながります。今後も続けていきましょう！身近に体験希望の方がおられたら、ご相談ください。【水口】