

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(11/5)の勉強会(カウンセリング実習)は、いつもの人形町区民館ではなく、堀留町区民館で行います。外部の方がクライアントとして来てくださるかも？
- ・ 11月2回目の勉強会 その次の11/17の勉強会は『NCK白熱教室(輪読)』の第4回を行います！今回は『新しい自己への出発 -マネジメントのためのTA-』のp.50からです。前回ご参加の方も、初参加の方も、ぜひご参加ください！
- ・ NCK忘年会&勉強会 佐藤さんのメール[nck:559]で連絡があったように、土日のどちらかを使って特別勉強会と忘年会を行います。どちらかだけご参加もOK！日程調整中です。
- ・ 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！（※12月は第1木曜だけです）

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：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) 19:00～21:00 テーマ：NCK白熱教室(輪読) TA編 第4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

12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

【日程調整中】(土曜or日曜です) NCK冬の寒稽古(特別勉強会) (日中)
NCK忘年会 (夕方から)

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/>

今回は輪読形式の勉強会『NCK白熱教室(TA編)』の3回目です。使っているのはこちら↓の本です。

『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』

今回はこの本に入る前に、前回配布したエゴグラムをやってみた結果を確認しました。右下にあるのがエゴグラムの結果で、A~Fとあるのがやった人、①~⑥がエゴグラムの種類です。

エゴグラムをやってみて、また全体の結果を見ての感想、意見などがこちら(↓)です。類似の質問でも、言葉づかいの違いで結果が違ってくることがあります。



- ・設問の言葉づかいで、印象ちがう場合ある。
- ・「カラオケで歌うのが…」とか、個人差あるかも？
- ・サンプル2は質問がぼやけているかんじ。取り方で、数字があるかも？
- ・「本をよくよむ」 → 2点
「いろいろな本をよくよむ」 → 3点かあると1点。
(いろいろなジャンルをよむというイメージになる)
- ・「本を忘れた」はあはれ「はめを外して」はない。点 O点
- ・「ほいものは手に入りないと…」「もともとあがま…」
「映画や音楽…」「好奇心が…」「自己イメージが…」

- ・家庭を想定したもの(例:かみろ)と、仕事を (..)があるみたい。
- ・「できる限り△をはずさない」の注意書きを意識すると、全体に点数低めになる？
- ・サンプル1と6、2と5はほぼ同じ設問。(3も4と似てる)
今日6つ集めたけど、実質3パターンだったかも。
- ・CPは社会との関わりなどに関わるものなので、設問は幅広くしないとダメなのかも？
(10問ではバラツキが大きいのでは?)
- ・カウンセリング前や後でエゴグラムを使っているのともいると。いいかも。
(効果測定的な意味として)

	CP	NP	A	FC	AC				
A	①	11	10	16	11	9	だいたい傾向ある。2点が高い。		
	②	14	10	16	13	10			
	③	11	9	18	13	8			
	④	10	9	16	11	8			
	⑤	13	10	15	12	8			
B	①	9	19	16	9	6	NP高くて共通。		
	②	13	20	10	19	10			
	③	7	19	13	10	5			
	④	6	14	11	11	8			
	⑤	12	19	10	19	10			
C	①	13	12	16	6	6	同じくらい。1と3は設問が異なるかも。		
	②	12	12	18	4	7			
	D	①	5	18	13	7		17	やばい。NPが低い？ FCも低い？
		②	10	18	6	18		18	
		③	6	18	10	11		18	
E		①	6	10	8	4	4	全体のNPが低い？ FCも低い？	
		②	8	14	12	8	6		
	③	6	10	8	8	2			
	F	①	6	17	9	19	9		△とあり関係ない。2点ありかも。結果低め。
		②	10	17	11	19	8		
③		11	14	9	19	8			

全部で6つのエゴグラム(すべて質問は10問×5項目)がありましたが、質問がほとんど同じものもあり、実質的には3種類のエゴグラムを試したことになります。やってみた結果(右上)を見ると、意外に点数の違いがあることがわかります。

5つの項目(CP・NP・A・FC・AC)の中で今回最もバラツキが大きかったのがFCで、CPとAもやや大きめです。これらは質問の内容や言葉づかいによる差が大きいのかもしれません。一方、NPとACは比較的安定した結果が得られています。

また「△をできるだけ使わない(できるだけ○か×を選ぶ)」という注意書き(今回すべてについていました)を意識すると点数は低めに、「△」をよく使うと点数は高めになる傾向があります。実施前の説明の仕方でも点数が変わるかもしれません。

エゴグラムの設問や結果の解釈については、今後とも取り上げていきましょう。

そして、上記の本の43ページ(やり取り分析のところ)から読んでいきました。右下にあるのが、今回出てきた疑問点などです。

「やりとりのタイプ」というのは話し手・受け手のそれぞれがどの自我状態(P・A・C)でやり取りしているかという概念です。

今回はまだ途中でありますが、分かったようで分かりにくいところです。次回、この続きを含めてしっかり理解していきましょう。

3-1) やり取り分析

- ・「単位」という言葉、ちよとし、くりこみけど。
- ・「要素」とか「00の最小単位」ならいいけど。
- ・図9-bの下、交叉してないけど...。ここの交叉は「平行でない」ということか。

- ・平行になるよう返すことは「受容」につながるのでは。
- ・交果的、生産的、って？
「非生産的」ってのはわかる。
いつもかえる相手 → 非生産的になりがち。
- ・CP・NPのちがいは、FC・ACのちがいは？
考慮すると、平行ならいいとは言えないのでは？

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

「エゴグラム」は以前に養成講座でやったことがあり、自分の傾向は知っていましたが、複数のエゴグラムを比較するのは初めて。微妙に違う質問で、結果が変わってくる例など勉強になりました。エゴグラムの形についてはまた勉強会で取り上げましょう。さて、そろそろ忘年会の話をする時期です... (汗) 今回は「寒稽古」も企画されていて楽しみです。ちなみに「寒稽古」といっても、ちゃんと屋内でやるのでご安心を。【水口】