

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 2/25(火)の勉強会は『カウンセラーの伝えるスキル』というテーマで高楊美裕樹先生にご講義頂きます。ぜひお気軽にご参加ください！
- ・ **ボランティア活動** 2/9に曳舟の「すみれ会」にマジック & 傾聴のボランティアに行きました。今回が初訪問でしたが、いい雰囲気ホームでスタッフや利用者さんに温かく迎えて頂きました。マジックも傾聴も盛り上がりましたよ！ →
- ・ **ハラスメント研修** 2/20の夜にハラスメントの研修を行う予定でしたが、新型コロナウイルスのため先方の勉強会が中止となりました。後日あらためて行います！
- ・ **ビジターご参加** 今回は蝶野さん(3回目)がビジター参加してくださいました！
- ・ **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2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！
 年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

NCKホームページの
 QRコードです →



2月25日(火) 19:00～21:00 テーマ：『カウンセラーの伝えるスキル』高楊美裕樹先生
 (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 4号室

3月12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 2号室

3月24日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定(研究発表または輪読)
 (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 4号室

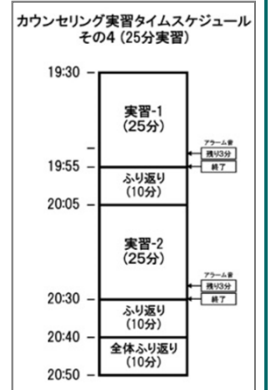
場所詳細： 人形町区民館(中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/iNQRfz9eos6oYd5r8>

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。2グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO: 佐藤さん 浅野さん

2回目CO: 武田さん 蝶野さん



振り返りのコメント・感想など

【CO】 話の内容が内容だけに、聴くことに集中した。

【OB】 COはしっかり聴いてよかった。開始12分の要約、後半の伝え返しがとても良かった。COの感じたことを伝え返すことによってCLの反応があった。

COの伝え返し、CLの反応のくり返しが、CLの気持ちの収束感につながった。

【CL】 話したい時にまとめてくれた。ぼやけていた気持ちが収束された。

【CO】 相手のテンションに合わせて聴いてみた。いつもより関わりすぎたかな？ 気持ちを整理してもらえるように聴こうとしたが、誘導的になってなかったかが心配。

【OB】 COはミステリアスな雰囲気だった。若い頃を確認する質問がよかった。CLがポジティブな気持ちになっていったのでよかったのでは？ CLの思いが伝わると職場がどのように変わるのか質問したかった。

CLの勢いを感じた。CLの気持ちが出てよかったと思う。COは関わりすぎたかと心配していたが、そんなことはなかった。

【CL】 COがテンションを合わせてくれたのが、とても話しやすかった。今回は解決というより、今の自分を気持ちをとにかく聴いてほしかった。若い頃についての質問がとてもよく、今後の職場に対する向き合い方の気づきになった。とてもポジティブな気持ちになれた。

【CO】 CLの話から、複数の問題が出てきたな、と思いながら聴いていた。どれかに絞るというよりも、CLのペースを大切にしよう意識した。

「そう思うようになったきっかけ」について聴こうと思っていたが、タイミングをつかめずに聴けずじまいになった。聴きながら「あれも確認しよう」「これについても聴いてみると深まるかな」というひらめきが浮かぶものの、聴きながらその内容を覚えておくことができずに忘れてしまう。

【OB】 要約がボリュームがあると思ったが、端的に捉えていた。いろいろな心配事に対し落ち着いて丁寧に聴いているようだった。具体的に何があったのかを確認すると、感情や問題などがより明確になったかも。

【OB】 COの落ち着いて聴いている感じがよかった。開始9分で1回目の要約があり、うまくまとまっていたし、タイミングや寄り添ってる感じがよかった。さらに9分後に2回目の要約があり、タイミング的にはよかったが、内容的にはとらえきれていない部分があったかな？

CLの「どうしたいのかなあ」という発言は、誰について言ったのか(自分？ 登場人物？) いろいろ解釈できる。詳しく聴いてもよかったかも？ やや先走り気味の質問もあったが、CLは違和感はないかな？

【CL】 なんとなく日頃気になっていることに対し「自分自身としては引け目に感じてるのかな？」「でも頑張ってる自分もいるしな…」などと振り返ることができた。質問で話がぶれたという感じはなかった。話しながら自分がそんな想いを持っていると気づけた。がんばることへの労いの言葉があってもよかったかも？

【CO】 要約を入れたほうがいいのか？と思う場面が2、3回あったが、CL自身が振り返って整理しながら進んでいるようだったので、CLの流れのままに聴いていた。次に「じゃあ、どうしたいんですか」という私自身の興味関心が出てきたが、ここで挟むことではないと思って聞けなかった。感情や事柄の伝え返しがもっとできるとよかったと思う。

【OB】 声のトーンやうなづきに安心感があった。寄り添って聴こうという態度があってよかった。質問は少なかったかな？ もう少しCLの気持ちを引き出すような質問をするなど、促進してあげてもよかった。興味の質問は控えたそうだが、CLが話してる事柄や気持ちを理解するための質問なら、流れを止めることはないと思う。

声のトーンやテンポが聴きやすく、話しやすさがある。CLが何度か話していた感情の言葉をもう少し詳しく聴いてもよかったかも？。もしかしたら例えば「集中してやらせてよ」「気持ちよく仕事させてよ」といった、表現されてない本当の気持ちが出てきたかも？

【CL】 話しやすかったし、カウンセラーっぽい雰囲気だった。「べき」までではないが、「こうだといいのに」という気持ちがあったのかな。「嫌だ」「めんどくさい」などのキーワードに対し、なぜそこが気になるのか、そう感じるきっかけや過去の事例を確認するなど深掘りするとその先に何かがあったかも？

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今週行う予定だったハラスメントの研修が、新型コロナウイルスの影響で残念ながら延期となってしまいました。受講される中に介護職の方が多くもあって、やむを得ない判断だと思えます。またの機会にやりましょう！ さて次回は『カウンセラーの伝えるスキル』と題して高楊先生にお話を頂きます。楽しみです！【水口】