

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

- ・ **2月の勉強会** 2月前半の勉強会は2/10(木)。カウンセリング実習を行います。カウンセリング能力の維持・向上のためにぜひご参加ください！後半は2/26(土)に「閃く練習」のワークを行います。「伝え返し」のレベルアップに役立つワークなので、ぜひご参加を！
- ・ **NCKアウトプット大会** 3月後半の勉強会(3/26)は『NCKアウトプット大会』と題して、読んだ本や見た動画について、各自がプレゼンする回にします。2月末頃に演題を募集しますので、よろしくお願ひします！
- ・ **REBT入門コース** 3/13に、石井さんが講師のREBT入門コース(第49回)が開催されます。REBT(論理療法)に興味のある方は参加してみては？ → <http://j-rebt.org/workshop/introduction2022.html>
- ・ **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 !!

※ 通常、毎月第2木曜・第4土曜日が基本ですが、日程を変更する場合があります。
(基本のスケジュールはHPに載せてあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
QRコードです →



2月10日(木) 20:00~22:00 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

2月26日(土) 15:00~17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

3月10日(木) 20:00~22:00 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。

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/>

今回の勉強会は高楊先生にご講義頂きました。

カウンセリング実践の土台づくり
～ ライブセッションの活かし方 ～

と題して、我々のカウンセリングについての疑問に答えて頂いたり、実習をより効果的にするためのアドバイスを頂いたりしました。

まずは『カウンセリングの実習の際に、どんな心構えで臨んでいますか』というテーマで3つのグループで話し合い、こんな意見ができました。



高楊美裕樹先生



8名参加でした。
記念撮影風にスクリーンショットを撮ってみました。

- ・「(話を)理解して聴く」のが苦手なところがあるので、CLのノンバーバルの部分に注目している。
- ・できるだけ心を透明にしていこうと思っている。
- ・鏡のように返せたらいいと思っている。
- ・トレーニングとしてのカウンセリング実習では、観察者がどう見ているか気になると集中できないことがある。
- ・心構えとして、倫理綱領の内容を思い出している。
- ・まっさらな気持ちで聴くように意識している。
- ・「(耳から入ったことによって)CLに考えてもらうきっかけになれば」というつもりで要約している。
- ・CLの感情を確認するように意識している。
- ・身近に感じる話ほど、なんとなく分かった気になってしまいやすいので、それを前提にしないように気をつけている。
- ・自分の話し方のスピードやトーン、間を相手に合わせるようにしている。
- ・とにかく「集中して話を聴く」ということを意識している。集中しないと頭の中であれこれ考えてしまい、目線が泳いでしまう癖があることを自覚しているので。
- ・「この人はこういう気持ちなんだ」とあまり決めつけないで、話の流れと、そのときどきの「気持ちの強さ」に注目している。

それに対して、こんなアドバイスを頂きました。

- ・知っている人同士の実習(ピアカウンセリング)では、そのままなんとなく始めてしまいやすいけど…。カウンセリングは「非日常」の行為。最初に少し時間を置いたり、深呼吸したりして、「聴き手としての自分になる」切り替えをしてみてください。
- ・COが「自分との対話」をするのではなく、COとCLの二人が見ている情景が浮かぶようになるといい。
- ・CLの気持ちの強さは必ず表れる。「いま苦しそうなお表情をされましたけど…」と確認してみるのもいい。CLの気持ちが早口になることで表れる場合もある。なぜここで早口になったのか想像してみる。
- ・CLの声の大きさについて。声が大きいきの方が(意識して)自分を「見せている」ことが多い。小声でちょこっと言うことの方が重要であることがある。
- ・ピアカウンセリングでやることの良さは、いろいろ確認できること。要約や伝え返しも、ピアだからこそ積極的に練習しよう。
- ・主訴はその人が引きずってきたものである可能性が高い。主訴に注目してみてください。
- Q. 最初に出てきた主訴にこだわった方がいい？
→ A. こだわっていいことはない。本当はこっちを話したそうだと感じたら、CLに確認してみるといい。でも、最初の話と全くつながっていないことはあまりない。
- Q. 主訴は「最初に出てきた訴え」でいい？
→ A. 最初の1～2分が出た話が主訴だと考えたら？
- ・「こうした方がいいよ」と伝えることは、(相手にとって)否定された感じに聞こえてしまう。「裏メッセージ」として受け取られてしまう。変化は徐々に。カウンセラーは伝え方を学んでいかないとけない。

この後、「要約」について、そしてライブセッション(実習)についての話し合いもしました。ここでは紹介しきれないのですが、頂いたアドバイスや感想など紹介しておきます。

- ・初級の要約は「(CLが)こんなことを言いました」のまとめ。それが、「(私は)こんなふうに感じました」になるといい。
- ・ライブセッションにはいろんないいことが詰まっている。ロールプレイではなく「自分の話」を聴いてもらう体験、自分を語る(オープンになる)こと、相手の力を信じること。
- ・カウンセリングには日頃の自分が出る。日頃から言葉をぞんざいしていると、応答もぞんざいになる。焦っていると、バタバタしていると…。
- ・ふり返りを大事にした方がいい。うまくいかなかったことや、「どう」「何を」聴きたかったのかなど、書いてみるといい。
- Q. いつ書くといい？
→ A. 終わったその日のうちに書く。その場のふり返りで話した、聞いたことも含めて。
- ・CLの「これも聴いてもらいたかった」という意見は大事。
- ・ふり返りで観察者はCOの「ここが良かった」を1つ。「自分がCOだったらこんなふうに聴いた」を1つ言うといい。

下線をつけたところ(実習に入る前に間を置くこと、ふり返りを書いてみる)は次回の実習から取り入れてみましょう！

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の勉強会はここに載せきれなかったほど、いろいろなアドバイスを頂きました。皆さんそれぞれに感じる場所があったようで、いい勉強会になったと思います。最後に書いている下線をつけた2つは、次回のカウンセリング実習から取り入れてみましょう！ 【水口】