

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

- ・ 次回勉強会
次回勉強会は、年に一度の締めくくりイベント、NCK総会を行います！ 5/25(土) 15時からです。リモート(Zoom)で行います。
木村さんからメール[nck:1137]があったように、会員の出欠の確認と委任状の手続きが必要です。ご入力をお願いいたします！
- ・ NCK300回記念
NCK第300回記念イベントを8/31(土)に行います。詳細は後日ご案内しますので、皆さま8月の予定に入れておいてください！
- ・ その他、情報交換や近況など

→ [こちら↓にご入力ください](https://chouseisan.com/s?h=318b6abf010d4d5d89a9efd33da98627)

<https://chouseisan.com/s?h=318b6abf010d4d5d89a9efd33da98627>

※ 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 !!

※ 2024年度からは前半水曜日→後半土曜日で行います。

(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 →



5月25日(土) 15:00~17:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： NCK総会 場所： リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインで 15:00 スタートです
6月12日(水) 19:00~21:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： 未定 場所： 堀留町区民館	水曜日は区民館での開催で 19:00 スタートです
6月29日(土) 15:00~17:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： カウンセリング実習 場所： リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインで 15:00 スタートです

場所詳細： 堀留町区民館 (中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdcM2A>

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 → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

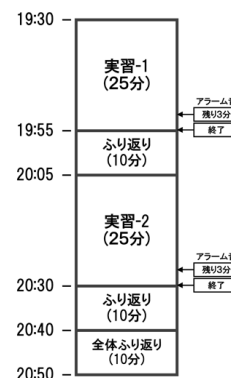
今回は人形町区民館に集合してカウンセリング実習を行いました。最初5名で1グループ、その後6名で2グループでの実習(25分・20分)とふり返り(10分)を行いました！

1回目CO：木村さん 2回目CO：石井さん 武田さん



人形町区民館での実習の様子です。

カウンセリング実習タイムスケジュール
25分実習 × 2回



基本のタイムスケジュールです

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 それなりにしっかり聴くことができたかな？ 気持ちの言葉に深く踏み込んで聴く場面はなかったかな…。最後に「上司がどう変わったらいいか」と質問して、逆にイライラする気持ちを持ち帰らせることにならないか心配だったが、CLが前向きに考えて救われた。別の展開もあったのかな…。OBさん教えて。

【OB】 落ち着いてスムーズに聴いているところがよかった。CLがストレスを感じているところでリアクションしているのがよかった。中盤以降はCLの怒りについて、なぜ、そんなに怒りがあるのかが見えないと感じた。もっと嫌なことがある気がして質問したい。最後の方でCLから「話をちゃんと聴かない」と言葉が出た。これがもっと早く出れば流れが変わったかも？ CLの気持ちが見えないままで話が進んで行った。CLから「気にしない」「めんどくさい」という言葉が出ていたが、サラッと進んでしまった。私だったら伝え返しをしたかった。主訴が分からなかった。落ち着いて余裕をもって聴いてるところがよかった。「心の波風が立った」というCLの表現は気持ちを表すいい言葉だと思うので、どのような気持ちなのか、もっと深く聴いてみたい。全体的にCLの気持ちが分からないまま進んでしまった。

【CL】 事柄の話が多くなってしまった。気持ちはあきらめなのか、呆れているのかということかもしれない。「心の波風が立った」というのは、相手の言動に対して「ちゃんとしないとみんな辞めちゃうよ」みたいな心配かも。遠くから人前で叱られて「私は大丈夫だけど、他の人は嫌がるよ」みたいな感じもある。(今後)私は人間ウォッチングを楽しめばいいかなと思えた。

【CO】 初めの方から「うまく聴けないな」と感じた。激しい怒りのテンションに対して、同じテンションになれていない、受けとめきれないと感じた部分があった。感情を伝え返すより、話を理解することが先に立ったかも。カウンセリングとしてどうだったかな？

【OB】 しっかり落ち着いて、要所要所を押さえて柔らかい雰囲気確認しながら進め、理解しようとしていたのはよかったと思う。CLが気持ちを出して、それにしっかりついていくことはできていたのでは？ CLの激怒りの展開からの応答がよかった。

【CL】 リプレイしてテンションが上がった。COが冷静に聴いてくれたのはよかったと思う。何に対しての怒りなのか整理ができればよいと思っていたが、自分で「なるほど」と思うところもあって、よかったと思う。

→ 【CO】 温度差があるかなと気になってしまった。

→ 【CL】 COはテンションを上げなくても、言葉の選び方などでCLの怒りに合わせられると思う。

【CO】 本を読むといいのでは。「自省録」とか良いと思う。

【OB】 COの声のトーンが柔らかい。聴いたことを柔らかく受けとめて返している。CLは焦っている感じがあったが、COからはもっとゆっくりしていいんですよという感じが出ていた。CLは苦勞して満足できず、やっていることが中途半端でフツという気持ちだったが、途中から自分を客観視できるようになったのでは？ CLには完成形が見えていて、そこに到達できないもどかしさもあったのかも知れない。

【CL】 自分自身をコントロールできておらず、何をいつまでにやるということも感覚でやってしまっているところがある。

【CO その後の感想】

カウンセリングを受けようとする人には、問題にどう対処すればいいか分からず困っている人や、この対処法で大丈夫か確認したい人だけでなく、ただ単に話を聴いて欲しい人もいます。解決策を求めている人に「○○の気持ちなんですね」と言うだけでは「何もアドバイスしてくれない」と怒り出すかもしれないし、ただ話を聴いて欲しいだけの人にアドバイスしても「この人は分かってない」とがっかりされることになるかもしれない。このあたりの見極めは初見では難しく、どちらの場合にも通用する介入の仕方があるとすれば、CLに自身の感情と向き合う場を提供するということになるのだろうか。

カウンセリングが上達可能な技術であるとすれば、CLやOBの受けた印象に左右されない一定の基準に基づいた検証も必要であり、例えば、

- ・その感情が起こる場面が特定できている
- ・その感情の種類が特定できている
- ・その感情の起こる頻度・程度・持続時間が確認できている
- ・その感情によってどのような問題が生じているのかCLと共有できている

あたりは、その基準になり得ると考えている。実習を終えて、今年度の課題として考えて行きたいと思った次第である。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今年度は各月の前半は水曜日、後半は土曜日にしたのですが、カウンセリング実習が水曜だけだと土曜参加の人は実習ができない。そうならないために実習の回を不定期にします。少しややこしくなりましたが、ご容赦を💧【水口】