

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 次回の勉強会は7/10(水)。カウンセリング実習を行います。カウンセリングスキル維持向上のため皆さまぜひご参加を！場所は堀留町区民館です。(人形町区民館ではないのでご注意ください)
- ・ NCK300回記念 8月の第300回記念の講演会は、解決思考ブリーフセラピーについて学びます。この分野でとても有名な黒沢幸子先生にご講演頂けることになりました！貴重な機会ですので、皆さまぜひご参加ください。(この回は特別にビジター参加費が無料です！)
- ・ 10月の日程変更 10/26の勉強会は幹事の都合により(すみません…)、日程を水曜日に変更する予定です(10/23か10/30)。
- ・ その他、情報交換や近況など

黒沢幸子先生 講演会 目白大学 心理学部 心理カウンセリング学科 教授
KIDSカウンセリング・システム チーフコンサルタント

産業カウンセラーが実践できる
解決志向ブリーフセラピーの手法と成功事例&失敗事例
8月31日(土) 14:00~16:00 (秋葉原駅から徒歩1分の会場です)

こちら↓で黒沢先生の連載記事を読むことができます
<https://shinrinlab.com/tag/brief/>
遠見書房 シンリンラボ：「臨床がうまくなる！浅くて深いブリーフセラピー」

※ 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 →



<u>7月10日(水)</u> 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： カウンセリング実習 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
<u>7月27日(土)</u> 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： 未定 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
<u>8月14日(水)</u> 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： カウンセリング実習 場所： 未定(区民館を予定)	水曜日は区民館での開催で 19:00 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『REBTセミナー&ライブ』と題して、REBT心理士の石井さんに講義とデモンストレーションをしてもらいました。まずは石井さんの講義です。

元々は「論理療法」(Rational therapy)と呼ばれていたREBT (Rational emotive behavior therapy) は、現在は「理感情行動療法」「認知感情行動療法」「人生哲学感情心理療法」のように呼ばれています。「Rational」という言葉が最初に「論理」と訳されたため「論理療法」と呼ばれたわけですが、その語源の「Ratio」という言葉には「比率、割合」といった意味があります。つまり「ゼロか100」や「白か黒」ではなく、「ほどほど」「柔軟」というニュアンスがあるそうです。論理という言葉のイメージよりも、実際はもっと取っつきやすいものなんですね。

ここからは添付資料(※ 会員限定)もご覧ください。

REBTの哲学

REBTの創始者であるアルバート・エリスは哲学にも造詣が深かったそうです。当初は精神分析を行っていたのですが、哲学的な要素を取り入れた方が効果的に治療できることに気づいたそうです。

エピクテトスの名言 (REBTのエッセンスでもある)

『人は出来事によって悩むのではない。出来事をどう受け止めるかによって悩むのである。』

おすすめ書籍

鹿野 治助訳、エピクテトス 語録 要録、中公クラシックス
ライアン・ホリデイ著、ストア派哲学入門、パンローリング株式会社

REBTのA B C

同じA (出来事) に対し、I B (固定した評価的認知) またはRB (柔軟な評価的認知) によってC (感情) が違って来る。

REBTのアプローチ

1. 「不健康な感情」に取り組む。
2. 不健康な感情は自分の認知が作りだしていることを理解する。
3. 健康な考え方を身につける

※ 「不健康な感情=ネガティブな感情」ではない(右上のスライド)

不健康でネガティブな感情と健康でネガティブな感情

(例) 「怒り」を「苛立ち」に変える。「不安」を「懸念」に変えるなど

IBへの介入によるRBの確立

(例) 「～ねばならない」 → 「～であって欲しい」
「価値がない」 → 「完全ではないが、価値がある」など

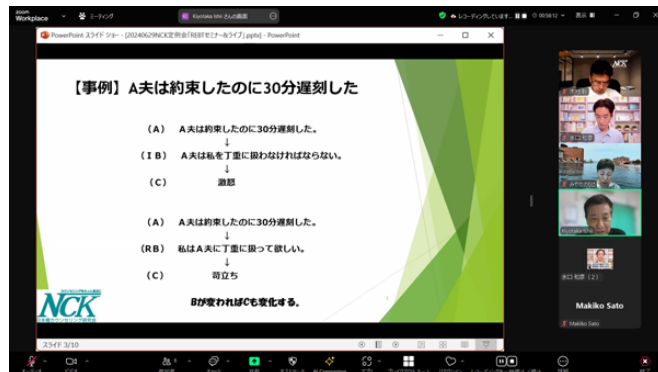
REBTのABCDE理論 (添付資料をご参照ください)

セッションの13ステップ (添付資料の最終ページと対応しています)

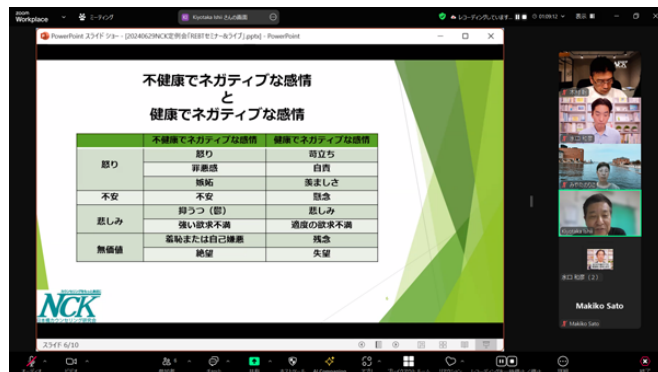
REBTの基本原則

1. 人間の感情を決めるもっとも重要で直接的な要因は認知(評価的認知)である。
2. 不健康な感情をもたらすのは、イラショナルな考え方である。
3. イラショナルな考え方を変えれば、不健康な感情も変わってくる。
4. 遺伝・環境・文化等多数の要因があるが、人間は生まれつきイラショナルに考える傾向がある。(生物学的傾向)
5. 不健康な感情が続くのは、イラショナルビリーフで自己説得しているからである。
6. イラショナルビリーフは変えることができるが、継続と実践が必要である。

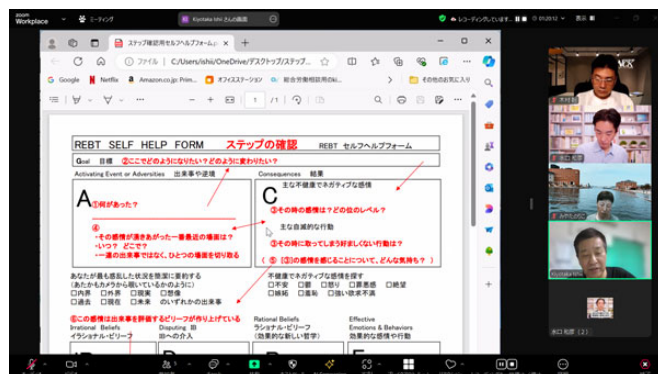
このあと、石井さんによるREBTのデモンストレーションがありました。セルフヘルプフォーム (13ステップ) を使って、感情を確かめながら進めているのがわかります。今回の講義とデモンストレーションは録画しましたので、編集して見られるようにしますね。



今回はリモートです。5名参加でした。



「不健康でネガティブな感情」と「健康でネガティブな感情」



セルフヘルプフォームに沿って13ステップを紹介しています。



デモンストレーション中です。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

私はカウンセリングの中でREBTのアプローチを直接使うことはなくても、考え方や捉え方として役立つところがあるなあ...と思います。「健康で(または不健康で)ネガティブな感情」という考え方はいろいろ応用できそうです。【水口】