

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7/27(土)。リモート(Zoom)開催で15:00からです。カウンセリングの基礎練習になるフラッシュワークを行います。ぜひご参加を!
- ・ 8月の勉強会 その次の8/14(水)は集合してカウンセリング実習を行います。ちょっと久しぶりの人形町区民館です!
- ・ NCK300回記念 そして8/31(土)は第300回記念講演会を行います! 解決志向ブリーフセラピーについて、黒沢幸子先生にご講演頂きます。産業カウンセラー向けにお話し頂ける機会は貴重なので、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!)
- ・ 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 →



7月27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: フラッシュワーク(閃く練習)
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

8月14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: カウンセリング実習
場所: 人形町区民館

水曜日は区民館での開催で
19:00 スタートです

8月31日(土) 14:00~16:00
(1時間半以上の参加でポイント申請します)

黒沢幸子先生 『産業カウンセラーが実践できる
特別講演会 解決志向ブリーフセラピーの手法と成功事例 & 失敗事例』
場所: 秋葉原駅から徒歩1分の会場です

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/jNQRfz9e0s6oYd5r8>

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%B0%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

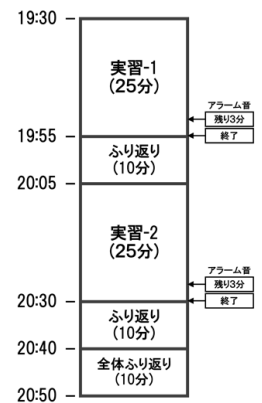
今回は堀留町区民館に集合しました。カウンセリング実習を行いました。今回はとても重い話を聴かせて頂くことになりました。最初5名参加→その後6名でしたが、あえて2グループに分けず、1グループで実習(22分)とふり返り(10分)を2セット行いました。

1回目CO：木村さん

2回目CO：木村さん



堀留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】(話の内容が重くて)ちょっとびっくりしたので、冷静に聴こうとした。気持ちの部分は後半に出てきたが、「もっと時間があれば…」と思った。(これまでも話を聴いてきた)CLの背景にまさかこんなことがあったとは…という感じで、受けとめるので精一杯な感じになってしまった。これからどう展開していくか？

【OB】ある意味DVのご相談に近いので、全部受けとめるのがいい。その点でよかったと思う。「自分の人生がどっか行っちゃった…」とCLが言っていた部分をもっと聴きたかった。

ただただ、しっかり受けとめて聴くしかないかなと思った。「私の人生はどこに行ってしまったんだろう」に対して「ご両親は？」という質問で返してしまったのは惜しい。話が流れちゃったような…。「とにかく受けとめる」という点でいいカウンセリングだった。

話が始まった瞬間、「いつもと違う」「重い」と感じた。COは落ち着いて聴いている雰囲気でもよかった。ただ、どちらにも肩入れしないように聴こうとしているように思えた。この場合はCLに肩入れしていいのでは？「その人に対する気持ち」を質問していたところは、自分がCLをしてきた経験上は得策ではないと思った(いろんな気持ちがあって当たり前なので)。COから「逃げる」という言葉を出していったのがよかった。

COはびっくりしながら聴いていたのかな？聴きながら自分の中でも少しずつ整理しているという感じがした。CLは言葉を選びながら話している感じがした。「身を守るために必死なんですね」という伝え返しがよかった。現状はどうにかこうにか保っている状態。ギリギリのところなのでは？

【CL】落ち着いて聴いてもらえてうれしかった。どう話したらいいか迷いながら話していた。自分が胸に手を置いたらCOも同じ動作をしてくれて、そのときに「言っちゃえ」という気持ちになった。

【CO】「CLのためにならば」と、しっかり聴こうと思った。この先の話聴けて、CLのリソースも確認できて、話を続けた甲斐があったと思った。

【OB】「それはもうDVです」と思った。逃げた方がいい。「あなたの人生を取り戻してほしい」と思った。問題に対してもっと強く介入する方がいいのでは？以前に「認知を変える」ことについての勉強会で、自分の話をしたら「そんなこと言われて、あなただまってるの？」と言われたことがある。(「認知を変える」ことは違うので)びっくりしてしまっただけ、そのときすごく楽になったことを思い出した。

長い沈黙があったが、COの沈黙の待ち方がよかった。自分は「離れてもいいんだよ」と言いたくなった。COからの「逃げたとしたら？」という質問はよかった！

CLのつらい状況が、より具体的な話として出てきた。「絡め取られてる」というイメージが頭に浮かんだ。CLはもっと強く言ってもいい状況なのに、抑えているところがあると感じた。「私もきっかけになる(私にも責任がある)」と思ってないか？気になった。

【CL】(継続したときに)最初に話をまとめてくれたので、スムーズに入れてよかった。途中の沈黙はある程度話して「どうしようかな…」と思っていた。

【COのその後のふり返り】

今回はCLの冒頭の態度から、かなり深刻な内容を話そうとしていたと感じ取れました。その内容は衝撃的で、クライアントの辛い思いを考えると、冷静なカウンセリングに入るまでに苦労しました。22分のカウンセリングでしたが、CLの話をもっとしっかり聴きたいと思い、延長を申し入れました。カウンセリング中はCLの気持ちにしっかり共感し、沈黙も適切に待つことができました。

後半部分では、CLをどうにかして助けたいという気持ちを抑え、CL自身が気づくことができるような関わりを心がけました。しかし、このアプローチに関しては頭で考えながら行っていたため、その間はCLから気持ちが離れていたかもしれません。今後、このような場面でも自然に関わることができるよう、研鑽と経験の必要性を感じました。

しっかりとCLに寄り添うことができ、カウンセリング後にはCLの表情が穏やかになったことで、このカウンセリングが成功したと感じています。このようなカウンセリングを行えたことを本当に良かったと思っています。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は話の内容が重かったこともあって少しイレギュラーな進め方をしました。COもOBも色々な面で勉強・経験になったと思います。私もCLをすると感じますが、昔より深い話題を話せるようになってきたのでは？【水口】