

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 次の勉強会は9/11(水)。人形町区民館に集合です! 昨年好評だった、傾聴を学ぶワークショップ動画を視聴します。いい動画なのでぜひ見に来てください。その次は9/28(土)にカウンセリング実習を行います!
- ・ 10月の勉強会 10月の勉強会はちょっと変則で、2回とも水曜日にいきます。10/30は高橋先生が来てくださいます!
- ・ NCK300回記念 8/31(土)にNCKの300回記念講演会を行いました! 講演会の様子はp.3に載ってるのでご覧ください。
- ・ ビジターご参加 今回はビジターとして小倉禎行さん、高橋葉子さん、秋本貴美子さんがご参加くださいました!
- ・ その他、情報交換や近況など



今回のメンバーが持っていたブリーフセラピーの本です。皆さん勉強してますね!

※ 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 →



9月11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: 傾聴ワークショップ動画視聴会
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

9月28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

10月9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: 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

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/jNQRfz9eos6oYd5r8>
堀留町区民館 (中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdcM2EA>

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/>

今回は第300回の勉強会です。堀留町区民館に集合して、カウンセリング実習を行いました。11名(のち12名)参加だったので、3グループで実習(20分・15分)とふり回り(10分)を2セット行いました。(今回は時間が押して実習が少し短くなってしまいました)

1回目CO：小倉さん 田村さん 遠藤さん 2回目CO：木村さん 高橋さん 大井さん



堀留町区民館で実習を行いました。今回は3グループでの実施です。

ふり回りのコメント・感想など

【CO】 カウンセリングの感覚を思い出すのに時間がかかった。日常会話をしそうで、自制心を働かせながら聴いた。20分は長いかと思いましたが、長く感じなかった。アドバイスしたくなる自分がいたが、踏みとどまった。

【OB】 導入部分の声かけがよかった。うなずきもよかった。伝え返しや応答もとてもよかった。CLの笑いに対して、一緒に笑ってたのがよかった。久々のカウンセリングだったようですがしっかり聴けていた。先輩がカウンセラーを勧める理由がわかるような気がする。

【CL】 声のトーンが心地よかった。落ち着いた応答だったので、話しやすかった。

【CO】 今日は「どうしよう」とは思わず聴けた(前はそうなることがあった)。前にCLから関係する話を聴いてたが、そこは触れなかった。今回の話とずれると思ったので。

【OB】 「実際戻ってきたら嫌なんですよ」のように強めに切り込むところがよかった。CLにかみ合っていないときもあったけど、話が進むのに役立っていた。すごく切り込んでいく感じで、関係性が深くないと、そこまでできないかなと思った。

【CL】 落ち着いて受けとめてくれる感じがした。ずれているときもあったが、それを言いやすかったのがよかった。

【CO】 久しぶりだった。基本的に感情に寄り添って傾聴した。取っ掛かりを探り探り聴いていた。「いいんですね」が取っ掛かりだと思い、そこを聴いてみた。CLの中の父親像や「それ見たことか」というCLが昔持っていた反感を確認できた。「自分は何ができるんだろう」というところで感情を聴いてみたが、出てこなくて困った。最初の不安を聴くと、不安で何も手につかないということではなく、ラショナルなものとして早目に終わった。

【OB】 久しぶりとのことで、CLの様子を見ながら緊張感を持って聴いていた。「ほら見たことか」から、CLの父子関係についての心のバランスの取り方が見えてきた。自分が悪いんじゃないという気持ちも引き出していたので、CLは心の整理ができたのでは。

真剣に理解しようと聴いていて、要約での状況把握もよかった。感情についてはもっと早い段階で聴いてもいいのでは？ 他の人に対する感情が出てくるかも。

【CL】 自分の中では解決しているが、一歩間違えると親子関係はどうなるんだろうという部分もある。COは親子関係の価値観が固定していなかったので話をすることができた。楽しかったことも聴いてくれてよかった。

【CO】 いきなり感情的だったので、一瞬戸惑ってしまった。今回は時間も短いので、聴くことに専念した。気持ちの応答はしっかりできた。

【OB】 丁寧に聴いていた。伝え返しもしっかりできていた。控えめなカウンセリングでした。

【CL】 日常的でない話を聴いてもらった。単純に思ったことを話すことができた。COが受け止めてくれる姿勢だったので、話すことができた。

【CO】 感情についてとにかく伝え返すこと、要約して返すことを意識した。ちょっとずれてるところがあったが、近づけるようトライした。なかなかピタッとこなかったところもあった。

【OB】 終盤にちょっとずれたけど、要点を聴くだけでも大変な話によくついていっているし、ポイントを押さえていて安心感があつた。もう少し時間があればと思った。COはしっかり受けとめようという感じが出ていた。くり返すところはくり返し、相づちのバリエーションがあつてよかった。うなずきや目線の感じもよかった。

【CL】 ハラスメントの話というよりも、「戦うなら戦うぞ」というところに気持ちがあつた。あとは、そんな環境で職場を後にすることの心残りがあるかな。

【CO】 うつつとはどういう感じなのか、息子さんよりも本人にフォーカスしなければと思いながら聴いてみた。状況を聴けてよかった。「自責の念」は言いすぎかなと思ったがヒットした。CLが自分の気持ちを受けとめることができたので、要約で言葉を変えたときにヒットしたのだと思う。

【OB】 CLは迷いながら話していたが、COはそれを受け止めていた。最後にどんな風になったら良いかを質問していたのが良かった。CLの辞めてしまいたい気持ちにあえて突っ込むことはなかったが、「そうは言っても」という言葉も出ていたので、どうなのか聴いてみたい。

適宜要約を入れながら話を進めているのがよかった。「つらいですか」と質問した際に、CLからは「苦しい」と出ていたので、苦しい状況でどんな気持ちなのかをもっと深く聴いてもよいと思う。

【CL】 とりとめもなく話していたが、受けとめてくれている感じがした。話があちこち飛んでしまったが、COがそれをまとめてくれた。自分と向き合うことができて前向きになった。これを話したかったんだなと思った。気持ちが上向きになった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回はふり回りのコメントが収まりきらず、大変だったんですが… 大勢で実習できるのはいいですね！そして、会報にはまだ続きがあります。次のページに300回記念講演会の様子を載せてるのでご覧ください！【水口】

毎年8月は定例の勉強会を1回にして、それとは別に特別勉強会を行っています。今回は勉強会が第300回を迎えた記念として、黒沢幸子先生にお越し頂きました！12月の特別勉強会で視聴したDVDの先生です。私たちからのリクエストで、今回は

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
成功事例&失敗事例 一質問を通してー

というテーマでご講演頂きました。事前にお送りした質問を踏まえて、また前述のDVDと内容があまり重複しないようご配慮頂きました。ありがとうございます！

講演は内容が濃く、かいつまんで紹介するのが難しいので資料の構成と一部のスライド、ワーク用のシートを紹介します。

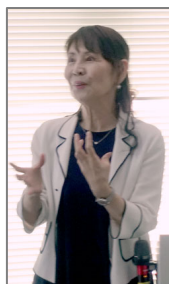
講演(配布資料)の内容 ※ 添付資料(会員限定)をご参照ください

- ・解決志向へのシフト
- ・解決志向ブリーフセラピーの特徴
- ・中心哲学/基本原則
- ・解決志向の発想の前提
- ・前提
- ・解決志向の考え方の基本
- ・リソースを探す
- ・「例外」への注目
- ・成功の責任追及(Howの質問)
- ・コンプリメント
- ・コーピング/サバイバルQ
- ・「例外」を聞く
- ・「例外」が語られない場合
(メンテナンス・クエスチョン)
- ・関係性の質問
- ・ゴールについての話し合い
- ・解決に向けて望んでいることを聞く
- ・ミラクル・クエスチョン
(天使の金の粉ver.)
- ・タイムマシン・クエスチョン
- ・賢い未来の自分からの言葉
- ・「正したい」「反論したい」とき
- ・スケーリングクエスチョン
- ・よい目標づくりの3条件
(well-formed goal)
- ・終了段階：フィードバック/介入
- ・初回面接公式課題
- ・提案【観察課題】【Do More課題】
- ・相手に「合わせる」ことが役立つ
- ・ワーク：専門職へのスケーリングQ
- ・援助者の心にゆとりを
- ・解決志向ブリーフセラピーの学び

講演ではこれらの内容とともに、2人組みになっているワークを2つ行いました。1つは右のワークシートを使う「なんとかできた」というワークで、リソース探しや上記の「成功の責任追及」「関係性の質問」、そして「コンプリメント」(セルフコンプリメント)につながるワークでした。もうひとつは右のスライドにもある「専門職へのスケーリングQ」というワークでした。(今回3と7の部分は省略します)

ワークは皆さん楽しそうに行っていて好評でした。今回はご感想を聴く時間がなかったので、次回の勉強会などで教えてください！また、これら以外にもワーク用のシートを2つ頂いていますので、また機会を作ってやりましょう！

黒沢先生のお話やお人柄も楽しくて大満足の講演会になりました。皆さまありがとうございました！



黒沢幸子先生



今回の会場は秋葉原。22名参加でした！

解決志向ブリーフセラピーの特徴

- 短期家族療法センター (BFTC: Brief Family Therapy Center) で、常にCIにとって役に立っているのかを実験的なスタンスにより観察 ※ 依存症、DV、虐待等、難治事例
- CIを肯定的に見て深い敬意を払い、CIの望む解決の状態に向けて、問題が起こればうまくやれているとき(例外)や、リソースや強みに焦点を当て、それを発展させることで解決をつくる
- ✓ シンプルで安全性の高い未来志向の方法
- ✓ 対人関係や生活における良循環をつくり、効率よく成果が得られやすい
- あらゆる対人援助場面で利用できる汎用モデル

ワーク:専門職へのスケーリングQ

- 10は自分が満足できる十分な仕事ができている状態(望む状態/解決の状態)、1はその反対(よい仕事などまったくできていない状態)だとしたら、
1. 現在のあなたはいくつ?
 2. どうやってその数まで達したのですか? どんなことからその数だと考えますか?
 3. 周りの人(CI/同僚/家族)はいつかどう言ってくれるか? どんなことがある/できているからと言ってくれるか?
 4. 10の状態は、どんな様子でしょうか? 何が起きますか? 何が聞こえますか?
 5. 今の状態を維持するために何が役立ちますか/続けられそうですか?
 6. 1進んだら、それはどんな形で見えますか?
 7. 他の人(同僚/相談者/家族)は何か気づきますか?
 8. さらに満足できるよい仕事をしている方向に(少しでも)進むのに、役立つこと、助けになること、行ったら(し続けたら)いいことはどのようなことでしょうか?

Q:SFAで心掛けている事

援助者の心にゆとりを

- 中心哲学3つのルールにプラスして...

◆ルール4:

- もし進み方がゆっくりなら、さらにゆっくり進めましょう

【前提】

- CIは最大限の協力をしている
- CIと家族は自分達に良いことを沢山している
- 笑いはリソースを招き寄せる

By Harry Korman

前提

- ◆ すべてのCIは、自分達の問題を解決するのに必要なリソース(資源)と強さをもっており、自分達にとって何が良いことをよく知っており、またそれを望んでいて、彼らなりに精一杯やっている。

(Miller&Berg, 1992:「飲酒問題とその解決」1995)

- それを、CIから聞かせてもらう、教えてもらう
- CIの(大変な)状況に敬意を払い、CIは何を望んでいるのか? CI自身にとってどのようなことが良いことなのか? どんなふうに精一杯やっているのか?

Believing is Seeing

日本橋カウンセリング研究会 300回記念特別講演会 2024年8月31日
解決志向ブリーフセラピーの手法: 成功事例/失敗事例一質問を通して 黒沢幸子 (12月12日NCKB 300回記念講演会)

なんとかできた ~ 私もできたもんじゃない!

名前

「なんとかできた」という言葉は、私たちがよく使いますが、実は「なんとか」は「なんとか」ではなく、「なんとか」です。人から見たら、たいしたことないかもしれませんが、自分の方で解決していただくと、OK! 結果が定まらずにOK!

それは、どうやってやったのでしょうか? あなたのどんな力を使いましたか?

私が助けになりましたか? 何を達成しましたか?

私をよく見て、応援してくれている人...
どんな言葉ややりかたの言葉?

あなたのどんな力を助けて? あなたのどんなタイプの人だから?

今、なんとかできたという事は、あなたが「どんな人」だということでしょうか? さらに、これから「どんな人」になっていく可能性がありますか?

感想

「なんとかできた」という言葉を聞いて、どんな考えが浮かび、どんな気持ちになりましたか? どのようにこの経験を活かせるか? どのように?

黒沢 幸子 日本橋カウンセリング研究会 (編集: 黒沢 幸子) 黒沢 幸子



その後、17:30からは300回記念の懇親会(兼納涼会)を行いました！今回は『SATOMI fooding』というイタリアンのお店です。わいわいと盛り上がりました。もちろん石井さんのマジックもありました！ いちばん写真映えがいい肉盛りの写真を撮るのを忘れました...orz



乾杯!



カルパッチョ!



アヒージョ!!



懇親会は13名参加でした!



このカードではないですか?



これを組み替えると...



面積が減った!