

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、2/7(水)はカウンセリング実習を行います！
場所は堀留町区民館(12月の特別勉強会と同じ)です。
いつもの人形町区民館ではありませんのでご注意ください。
19:00からです！
- ・ その次の勉強会 その次の2/24(土)はリモート(Zoom)で実施します。
ちょっと久しぶりのフラッシュワークを行います。
ベーシックなスキルのトレーニングになりますので、
久しぶりの方もぜひご参加ください！
- ・ アウトプット大会 今年の「NCKアウトプット大会」は3/23(土)です。
何かを紹介プレゼンしてくれる方を募集中です！
- ・ 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！！

※ 2023年度からは偶数月が前半水曜日→後半土曜日、奇数月が前半土曜日→後半水曜日と致します。
(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7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
2月24日(土) 18:00~20:00 (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 この回は 18:00 スタートです
3月9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 この回は 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/dYgmFwVgSnbdCmE2A>

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%80%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%90/>

今回は12月の特別勉強会で視聴した「解決志向ブリーフセラピー入門」で、実施できなかった実習2と実習3を行いました。まず、あらためてDVDの実習の部分を見聴して、そのあと私たちで実際にやってみました。



今回は5名参加。視聴している様子です



話し合っているところです。

解決志向ブリーフセラピー入門 ～「問題志向」から「解決志向」への転換～	
1. なぜ、解決志向ブリーフセラピーなのか?	6. 実習1: リソース
2. ブリーフサイコセラピーとは?	7. 実習2: 例外
3. 解決志向アプローチ / ブリーフセラピー	8. 実習3: スケーリングクエスチョン
4. <中心哲学> プラグマティズム	9. 振り返り
5. ものの見方・考え方の前提	

<監修指導> 黒沢 幸子 Sachiko Kurosawa

DVDの構成です。実習2と実習3を行いました。

最初のワーク(実習2)は「例外」に注目するものです。カウンセリングは「問題」に注目することが多いですが、「問題があれば例外があるはず(その例外の中に改善に役立つものがあるはず)」という考えで、例外(良かったこと・問題が起こらなかった状況)について聴いていくワークです。

まず聴き手が『この1週間で「人生捨てたものじゃないなあ」と感じた出来事・体験を話してください(3つ以上)』と、話し手に質問していきます。聴き手は「それから?」「ほかには?」あるいは(前回の特別勉強会で出てた)「ほいで?」というワードで話し手をうながします(4分)。次にそれら出来事について「成功の責任追及」(変な名前ですが)と呼ばれる質問をしていきます。「どのようにしてそんなことが起こったのですか?」「あなたは(いつもと違う)どんなことをされたんですか?」などの質問です(4分)。

最後に、聴き手は話し手に対してコンプリメント(肯定的なフィードバック)をします(1分)。

このワークをやってみて...右にも感想を書いています。話し手がポジティブな気分になれるという感想が多くて好評でした!ただ「良かったこと」を挙げてみるだけでも効果がありそうですが、「成功の責任追及」とコンプリメントが効果を高めているように感じました。

解決志向ブリーフセラピー 実習2

1 聴聞の中で

- ・「人生捨てたものじゃないなあ」と感じた出来事・体験を3つ以上聞く(聴き手)
- 「それから?」「ほかには?」「ほいで?」

2 聴き手

- ・1つ、2つとも「聴聞のやり直しを行う」とポジティブな気分になれると感じた。
- ・思い出し言葉にする機会があることで再認識できた。言葉にする大事。
- ・介護はたいへんなんだけど...その中のいいことを思い出すとポジティブに変わった。
- ・乙有り出すようにしている...流れていてしまってることも多いからと感じた。心配が1111と入るまでやるといいらしい。
- ・このようにして話してためた。すぐに忘れてしまってると思える。ポジティブな面に気づける。

次のワーク(実習3)は「スケーリングクエスチョン」を使い、「成功の責任追及」も行うワークです。聴き手が話し手に、

「最近は何点満点で言うと何点くらいですか?」と確認する。

「(足りない分ではなく)何があるからその点数なんでしょう?」と質問し、「それから」「ほかには?」と聴いていく。

「とりあえず(近い将来に)何点になりたいですか?」と聴く。「1点上がるとどう違うでしょうか?(どんな状態ですか?)」

「1点(あるいは0.5点)上がるのに役立つようなことは?」とできそうなアクションを聴いていく。

最後にコンプリメントを行う。

という流れで行います。このワークは一段階ずつ、全員が順番に話し手になる形(残り全員聴き手)で行ってみました。

おそらく、実際の面接ではこういう流れの中で、できることを見つけて、次回までにやってみてもら(宿題)という流れになるんじゃないかと思いますが...それを短縮した感じのワークです。やってみると、短時間でやるのはなかなか難しいようにも感じました。

前半は、足りない分(減点分)ではなく、いまある点数(加点部分)に注目するわけですが、それがあからさまになってしまうと「こんなにいいところがあるんだから(今の状況で)十分じゃない?」と説得されているような感じもしてきます。短時間のワークとしてやるのは難しいのかもしれませんが、個人的にはみんなの今の点数にかなり幅があったのが意外でした。

後半は「点数を上げるために何をするか?」の質問よりも、その前の「点数が上がるとどうなっているか?」という質問の方が重要だと感じました。このときに具体的な話が出てきた場合ほど、話し手が楽しそうに話している感じでした。ここを十分に話してもらえれば、もっと自然に「何をするか?」の答が出てくるのかも?と思いました。

実習3 スケーリングクエスチョン

(最近)

- ・「いま何点だと思いますか?」 → 点数を確認する。 (3) (2) (2) (2) (2)
- ・ (足りない分ではなく...)
- ・ 何があるからその点数なんでしょう? 「それから?」「ほかには?」
- ・ とりあえず、何点になりたいですか? 近い将来 「ほいで?」
- ・ 1点上がると、どう違うでしょうか? どんな状態? 6 4.5 7 9 8
- ・ 1点上がると役立つようなことは?(アクション) 0.5点上がることは? 1点上がることは?
- ・ 30秒コンプリメント

2 聴き手

- ・ 「足を知らる」ということでもある? → そのような状況が来たら、ときに復讐の部分をモロに分ける? 自分ごまかす人は自分でと(自分しかたか)ということ? 自分で解決するのはない? 「じゃあどうやってやる?」ではなく、課題(宿題)を渡すのでは?
- ・ 「10点って何?」と話になるのかもしれない。 → 1つ上がるために... 自分ごまかす人は自分でと(自分しかたか)ということ? 自分で解決するのはない? 「じゃあどうやってやる?」ではなく、課題(宿題)を渡すのでは?
- ・ 「あなたはもう10点でいいよ」と言わなくてもいいよ。 → 自分ごまかす人は自分でと(自分しかたか)ということ? 自分で解決するのはない? 「じゃあどうやってやる?」ではなく、課題(宿題)を渡すのでは?
- ・ いまのままでいいよと感得していいことあるよ? → 自分ごまかす人は自分でと(自分しかたか)ということ? 自分で解決するのはない? 「じゃあどうやってやる?」ではなく、課題(宿題)を渡すのでは?
- ・ 実際の面接では... → 自分ごまかす人は自分でと(自分しかたか)ということ? 自分で解決するのはない? 「じゃあどうやってやる?」ではなく、課題(宿題)を渡すのでは?
- ・ 課題(宿題)を渡すのでは? → 自分ごまかす人は自分でと(自分しかたか)ということ? 自分で解決するのはない? 「じゃあどうやってやる?」ではなく、課題(宿題)を渡すのでは?

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

今回のワークは、じっくりこないところも含めていろいろ考えるとこがあるって、面白かったです。個人的には「解決志向ブリーフセラピー」には割と興味を持っていて、3月の「アウトプット大会」でその関連を紹介しようかと思っています。【水口】