

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6/29(土)です。「REBTライブ」と題して、REBT(論理療法)の講義とデモンストレーションを行います。講師はREBT心理士の石井さんです。いろいろな療法について知っておくことは産業カウンセラーとして役立ちます。皆さまぜひご参加ください！
- ・ 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！)
- ・ 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 →



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： REBTライブ (REBTのおさらいとデモ) 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
7月10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
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： 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

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%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回は堀留町区民館に集合しました！当初の予定を変更して、今回はカウンセリング実習を行うことにしました（※ REBTは参加者が多いと思われる次回に行うこととしました）。

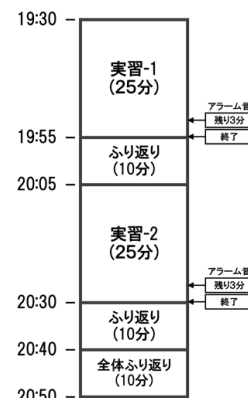
4名参加で1グループでの実習(25分)とふり返り(10分)を2セット行いました！

1回目CO：水口      2回目CO：佐藤さん



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



実習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】話には複雑な部分もあり、今回は1つの気持ちというより全体の流れに注目する感じで聴いてみた。ただ、それがよかったかどうかはわからない。

「辞めたい」「逃げたい」という気持ちが起こることがある…という話に対して、その奥にあるものにあまり踏み込めなかったかな…。

【OB】大きくうなずきながら、しっかり聴いていた。話を遮らずに待っていた。聴く姿勢もできていた。「恐怖です」というのが何回か出てきたので、何が恐怖なのか、探った方がいいかなと思った。(話に出たように)もし、「またですか」と言われてしまったとしたらどうなるのか？何が一番恐怖なのか？それがわかってくると、CL自身が気づくことがあるのでは？

CLの話聴いていて「間違っちゃいけない」「ミスしてはいけない」「失敗は悪いものだ」というiB(イラショナルビリーフ)が強いのかなと思った。でも失敗を宝だと思える考えもあるはず。何か、自分でシナリオを作ってそこに入ってしまったような…。

【CL】自分の「恐怖」は〇〇さんだと思った。ちょいちょい怒られるし、見せしめに使われているところもある。近いだけに厳しいという感じ。

【COのその後のふり返り】

カウンセリングでは過去の出来事や、現在続いていることに対する感情や解釈の話になることが多いが、「もし、また〇〇が起こったら…」のような「不安」は未来についての話で、話が具体的に見えにくいこともある。自分はこういう相談にアプローチするのがちょっと苦手なのかもしれない…と思った。それを意識して勉強してみるのもいいのかも。

【CO】CLの状況はわかったけど、CLがスッキリするためにはどうすればよかったのかな？聴きながら、コンサルテーション的になりそうな誘惑と戦っていた感じだった。

CLの腹立たしさは感じた。それが前に進むための気持ちになるにはどうすればよかったかな？

【OB】COは最初、神妙な表情で聴いている感じで、それはよかったと思う。ただ、前半はCLの怒りの気持ちを流しがちだったように感じた。もっと早い段階でCLの話に驚きを表したり、CLの怒りに乗ってあげてもよかったと思う。

CLは落ち着いて話していたけど、(話に出てきた会社に対しての)かなり強い怒りや、不信感があるように感じた。台詞で言うなら「ふざけんな！」ぐらいの感じ。後半はCOからも「あり得ないですね」「堪忍袋の緒が切れた」などの言葉が出ていて、これはCLの気持ちに合っていると思った。もっと早めにこういう流れにしてもよかったと思う。

COはしっかり聴く場面だと判断して、しっかり聴くのに徹している感じだった。「納得いかないですね」や「足元見て」という言葉がよかった。要約してのクロージングを試みていたのもよかった。

【CL】今日は好きなようにしゃべっていた感じだった。自分が「こうでしょ！」って感じてしゃべっていて、COが「そうですよね」と同意してくれて当然だね、ぐらいの感じでしゃべっていた。

それが今後いいかどうかは別かもしれないけど…、話をして「自分は正しいよね」と思えた。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

1ページ目にも書きましたが、第300回記念の特別講演は(記念なので特別に)ビジター参加費を無料にします！産業カウンセラーの方なら誰でもご参加OK！(事前のご連絡は必要です)ぜひ、お知り合いの方にご紹介ください【水口】