

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

- ・ 次回の勉強会 10/30(水)の勉強会は人形町区民館で行います。今回は久しぶりに高楊先生が来てくださいます!! 応答の重要性について、講義とワークで学びます。ぜひお越しください!
- ・ グループメール変更 NCK会員連絡用にグループメールを設定しました。メールでも連絡しましたが、使い方を右に記載しておきます。会員の皆さま、ぜひご活用ください。
- ・ 11月の勉強会 11/13(水)も人形町区民会です。ブリーフセラピーのワークをする案が出てます。11/30は実習です!
- ・ ビジターご参加 今回は高橋葉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

NCK会員用グループメールの変更

新しいグループメールでは、この会報を送ったメールの宛先にあるアドレス(最後が@googlegroups.comで終わるアドレスです)にメールを送ることで、全員に送ることができます。(登録済みのアドレスから送信する必要があります)

ここまでは従来のグループメールと同様ですが、注意点があります。

受信側サーバーの設定によっては、送信者のメールアドレスが表示されない場合があります(この場合の送信者は上記グループメールのアドレスになります)。

ですから、メールを送る際は本文の最初で「〇〇です」と名乗って頂く方が誰からのメールが分かりやすいと思います。

※ 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。 ※ 10月は両方とも水曜日に行います
(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 →



10月30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: 応答の重要性について(高楊先生ご指導)
場所: 人形町区民館

講師: 高橋美裕樹先生
産業カウンセラー協会認定 スーパーバイザー
メンタルレスキュー協会 インストラクター

水曜日は区民館で集合
19:00 スタートです

11月13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: 未定(ブリーフセラピーのワーク?)
場所: 人形町区民館

水曜日は区民館で集合
19:00 スタートです

11月30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

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>

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/>

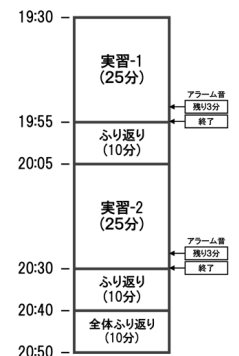
今回は堀留町区民館に集合してカウンセリング実習を行いました。5名参加で1グループでやろうか…というところで6名参加になったのですが、今回はあえて1グループとして、オブザーバーが多いスーパーフィードバック実習？としました(25分-10分と20分-10分です)。

1回目CO：高橋さん 2回目CO：水口



6人参加でした。今回はオブザーバーが4人もいる実習です。

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】 CLが気持ちを整理したいということだったので、CLについていく形で気持ちを伝え返すようにした。CLは身体も疲れているので、それがどこから来るものなのか問いかけて考えてもらった。感情の言葉も出てきたが、どれも違っていきいようで…入り混じっている感じだと分かってきた。

【OB】 淡々と流れている感じがした。寄り添って流れているが…たとえば、声の強弱をつけた方がいいかも？アクションも大きくする方がいい。その方がCLが話に乗ってくれそう。「疲れがどこから来るのか」の質問はCLが考えるきっかけになっていて、よかったと思う。CLに「どうだったらいいですか？」と質問してみたい。

COの声が小さく、CLの声の方が大きい印象を受けた。うなずきはたくさんあったが、小刻みのもの多くてメッセージコントロールで言う『興味津々』の感じ。『了解』の大きなうなずきもあるといいと思った。全体的に話が見えづらく、COは迷っている印象だった。CLは個人よりも会社全体への不信感があるのでは？

落ち着いて聴いていた。「疲れはどこから来るのか」の質問がよかった。沈黙を焦らずにしっかり待っていたのが上手かった。感情がいろいろあって難しかった。登場人物の好きなど嫌いなところを整理して伝え返すかCLに質問してみてもよかった。気持ちについてスケーリングが使えるところがあったかも？

導入の部分で守秘義務を伝えながら始めていたのがよかった。前の上司の話と今の上司の話が混ざっていたので、どちらかを話してもらうようCOが交通整理するとよい。また、分かりづらい話に対してはCLに具体例を話してもらうよう促すといい。「前の上司はどんなところが優秀だったのか、ぐちゃっとしてとはどんな気持ちなのか、不安・不満・さみしさ・心配がっかり…はどれが一番強いのか。「叫びたい」という言葉には、何と叫びたいのか確認したい。このタイミングで「疲れはどこから」の質問になってしまったのはもったいないと思った。

【CL】 「うまく話せてないな」「どうしようどうしよう」と思いつながりながら内省できたのはよかった。深く考えられる時間になったと思う。聴いてもらえてよかった。

【CO】 ノリの軽いカウンセラーになってるなと思いつながりながら聴いていた。(職場の話などで)「それはひどいよね」と思う部分は、その都度CLに伝えるようにして質問は「逆襲しようとか考えないんですか？」という質問は「そんな状況だと逆襲することを考えても不思議じゃないですよ」ということを伝えられた。CLは上司に悪い感情を持つことへの罪悪感があるように感じた。産業医さんの話が少し出てたので、そういうリソースの確認はもっとしておくべきだった…。

【OB】 「ほおー」などの相づち、うなずき、手振りがよかった。こういう感じもこれはこれでいいと思う。ふり返りの「上司に悪い感情を持つことへの罪悪感」というのは、なるほどそれはあるかもしれないと思えたので、ぜひセッション中に確認してほしい。

うなずき、応答がとてもよかった。メリハリをつけて聴く態度はCLにも伝わったのでは？わからないところで「整理しますね」とまとめていたのがよかった。全体にCLとCOが5:5で話している印象だった。COがもう少し聴いて7:3くらいだとよかった。時間が短いのが残念だった。あと30分あったら展開が変わると思った。

ひどい話なのにCLは感情面になるとトーンダウンするというか、感情がつかみにくい？こういう場合は質問が大事になると思う。COは話を整理して感情を確認しようとしていたところだろうか？自分はそんなにCOが話すぎの印象はなかった。CLはどう感じたかな？

COは手を替え品を替え、話を掘り起こそうとしている印象だった。CLが「そうなんです」と言っていたのでひとまず成功かな？CLは声のトーンが変わる場面はあったが、全体に感情を抑えている印象を受けた。

【CL】 コンサル的なカウンセリングという感じがしたが、こちらの方が話が早いのかもかもしれないと思った。自分は感情を出すことに対して、まだ慣れていないところがあるかもしれない。

【CO その後のふり返り】

「20分でできるだけ進めたい」と思い、ちょっと焦ったかな？職場の状況が異常なので「あなたは怒りを感じていい」ということを伝えられた。「私の個人的な意見ですが…」という言い方をしたが、他に「そんな状況だと怒りを覚えても不思議じゃないところを、頑張ってらっしゃったんですね」という言い方もできたと後で気づいた。この方がいいかも。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は特別にオブザーバーが多い実習をしてみました。個人的にはオブザーバーが多いと色々な見方があって勉強になるような気がしています。COやCLをやる回数が増えるデメリットもありますが…【水口】