

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 11/13 (水) の勉強会は人形町区民館で行います!!
今回はブリーフセラピーのワークを行う勉強会で、
300回記念のときに頂いたワークなどを行います。
その次の11/30 (土) はリモートで実習を行います!
- ・ NCKグループメール 今回ご指導頂いた高楊先生に(アドバイザーとして)
NCK会員のグループメールにご登録頂きました。
- ・ 12月の特別勉強会 12/21 (土) に予定している特別勉強会は「対面での
カウンセリング実習をたっぷり行う特別勉強会」に
しようと考えています。ぜひご参加ください!
- ・ 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

→ 予習として、p.5～6にもワークを1つ添付
しています。ぜひやってみてください!!



下にも書いてある高楊先生の書籍です
(出版社のページにリンクしてあります)

※ 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。

(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 →



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： ブリーフセラピーのワーク実践
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

12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： 未定
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

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%B3%E3%81%9B%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回はちょっと久しぶりに高楊先生が来てくださいました。「応答」の重要性などについて、講義や質疑応答、ワークで教えて頂きました。p.3～4のシートも参照ください。

高楊先生の自己紹介・略歴はp.3にも載っています。ここにあるご著書はp.1でも紹介しています。『PCAGIP法の実践』という本(11/15発売)では「産業カウンセラーの事例検討」の章を執筆されています。

勉強会では事例のお話もして頂いて勉強になったのですが、会報ではワークから紹介していきます。

p.3のQ1～Q3の質問に答えるワークは、自分のカウンセリングをふり返ったり、目指すカウンセラー像を考えるために役に立ちます。一人でもできるワークなので、ちょっと考えてみてください。Q1の質問は空欄になっていますが、ここに入るのは『あなたはどんなカウンセラーになりたいですか?』という質問です。これを書いてみてから、次のQ2について考えます。

その前に、勉強会の中で出た高楊先生のコメントを紹介します。Q1を書き終わってから、お読みください。



高楊美裕樹先生



今回は7名参加でした

(事柄の話しか出てこないCLに対して)

事柄の話しか出てこないときには…

「そのときどう思ったんですか?」

「どんなふうにして、そうしたんですか?」

と質問してみることで、突破口になることがある。そのためにはいったんCLの話を止めることも必要。

あるいは…

(要約してから)「私はお話を聴きして～と感じたんですけど」

「私にはイライラが伝わってきましたんですけど、いかがですか?」のように投げかけてみる。

→ 「そうです」と返ってきたら、そこで終わらずに「その中身を教えてくださいませんか?」のように聴いていく。

大変な思いをして頑張ってきたCLには「何があったから、ここまで頑張ってきたんですか」と質問してみる。

→ CLはどんな人なのか?につながる。

初回で言わない人は普段から言わない人(ノーと言わず、我慢する人)かもしれない。

その人が作り上げてきたものを強化する。バランスが大事。その人が持っているものを「いいね」って見つけられるかどうか。

応答(Response)は、Responsibility(責任)でもある。

- ・相手が話すというアクションをしてくれているのだから、それに対するリアクションは大事。
- ・「受けいれなきゃ」というより、関わる。積極性が必要。

初回で信頼関係が築けないと終わり。いかに距離感を縮められるか。

- ・味方になる。たとえば、ハラスメントした側にも事情があるはず。(疲労が2段階疲労に達していたとか)
- ・その人の立場になる
いろいろな立場の人の話を聴くのは勉強になる。

応答は(単純な)技術じゃない。その人の個性が出る。

- ・自分の価値観を知っておくことは重要。
- ・自分のクセ・態度(自分の態度が何を発しているか?)を知ること。

NPO(メンタルレスキュー協会)では、うつの方と関わることが多い。

うつの方は落ちていくときには「できない自分」にイライラして、復職するときは「周りの人があんなに出来ているのに」とイライラ。どちらもイライラする。双極性障害の方も上がるとき、下がるときにイライラする

イライラが多い人は、2段階疲労(2倍モード)であることが多い。背景・病態を教えてあげるといい。

※ 疲労の3段階については第202回の会報にも載っています↓

<https://www.nihonbashi-counseling.org/app/download/13602334589/NCK-202%28HP%29.pdf>

(ハラスメントする側が)2段階疲労(2倍モード)のときにハラスメントが起きやすい。いつもは許せることが許せない。

カウンセリングはコミュニケーション。やり取りをしながら、すり合わせる(確認していく)。

すり合わせていくことはロジャーズの6条件にも通ずる。(治療的人格変化の必要十分条件)

CLが「そうそう」と言ってくれたことに安心するのではなく…、そこをもっと詳しく聴けば確認できる。

ユーモアは相手の緊張などを計る意味もある。

「明るい面談室」や「(CLに)外でもこんなふうに振る舞ってほしい」と思える面談室になるといい。

「終結」は「あなたは大丈夫」というメッセージでもある。

心理学以外からも「言葉」を取り入れていくといい。

「自立」には頼ることも含まれる。組織の中で孤軍奮闘しないこと。

- ・自立とは誰かに依存していることを忘れるほどに依存していること(東畑開人さん) (小さなケアがたくさんあるということ)
- ・自立とは周りにたくさんのサポートを持っていること(熊谷晋一郎先生)

先ほどのワークの続きです。Q2の質問は『あなたは、どんなカウンセラーに話を聴いてほしいですか?』という質問です。これも書いてみてください。

ちなみに私(水口)はこれを書きながら「Q1とは違うことを書いてる」と気づきました。自分が「こうありたい」と思うCO像と、自分が「聴いてほしい」と思うCO像が違ったんですね…。「違ったらダメ」ということではないと思いますが、「こうありたい」だけでなく「こういう人に聴いてほしい」というCO像を忘れないようにしたいと思いました。

時間の関係で勉強会の中ではできなかったのですが、この後の「この学びに興味を持ったきっかけは?」という質問とp.4の「日頃、応答をどんな風に意識していますか?」という質問の答も書いてみてください。思うところ、気づくことが出てきます。

会報では伝わりにくかったかもしれませんが(すみません…)、とても有意義な勉強会でした!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の勉強会は好評でした。会報ではそのすべては伝わらないかと思いますが、参考になる部分があったのではないのでしょうか? 次回はブリーフセラピーの勉強会ですが、予習としてp.5～6のワークをぜひやってみてください!! 【水口】

※ 勉強会当日は、また別のワークを行います。

『応答の重要性を伝える講義とワーク』 2024.10.30

日本橋カウンセリング研究会にて

<自己紹介> 高楊美裕樹

公認心理師、産業カウンセラー協会 SV、キャリアコンサルタント

EAP: カウンセリング、研修講師、人事コンサル、休復支援、CISM など

NPO: インストラクター、資格取得者向けの講座運営、試験員

下園理事長との共著: 「死にたい気持ちに寄り添う」

カウンセリングの軸は PCA。ロジャース大好きで村山正治先生のところへ。

人間論始めロジャースの生き方、考え方を知る。PCAGIP 法を学んで 8 年。

今回 PCAGIP の新しい本の執筆にも加わった。

ai カウンセリング研究所: カウンセラートレーニング、事例検討会、東京講座など

・カウンセリングとは

Q1.

Q2.

Q3. この学びに興味を持ったきっかけは？

・コミュニケーションとは

・カウンセラーは何をする人？

・日頃、応答をどんな風に意識していますか

①言葉

②態度

③カウンセラーが発するメッセージ

「支援」と「理解」の傾聴のステップ

1. アイコンタクト …… 温かいまなざしをむける
2. うなずき …… 聴いているよという合図を送る
3. 共感 …… 相手の気持ちを理解する
要約の後に「それは〇〇ですね」
4. 要約 …… 理解したことをまとめて伝える
「今のお話は～という事ですね」
5. 質問 …… 「～ということは△したのかな」
「～についてどんな風に思ってるの」
6. 助言 …… 役に立つような情報を渡す。提案をする

・ロジャースの必要にして十分条件

・応答:response とは

・まとめ

私のリソース・マップ

黒沢先生の『ワークシートでブリーフセラピー』より。
NCK用に明朝体の部分を追記しました（水口）。

1. 自分の宝探し(リソース探し)をしてみましょう。できるだけたくさん書いてください。

「私の〇〇なんて大したことじゃない」なんて思わないで、心のブレーキを外して、何でも書いてみてください。
私は途中で一杯飲んだら、書きやすくなりました（笑）。

①あなたが好きなこと、関心があること、燃えること、わくわくすること、がんばっていること、ときめくこと、得意なことは、何ですか？

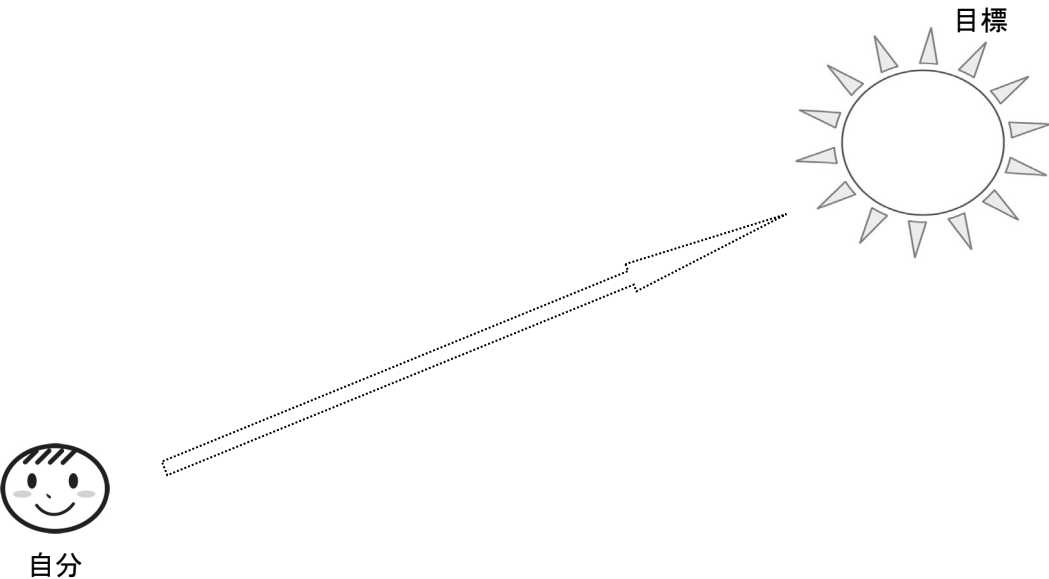
②あなたにとって大事な人、大事な物、大事にしていることは、何ですか？

③あなたの特徴、強み、捨てたもんじゃないことは、何ですか？

④あなたの夢や実現したい目標、なりたい自分の姿は、何ですか？ ※身近なものでもOKです！

2. ①～④の答えをもとに、リソース・マップを描いてみよう！

※ 次のページにお子さんの記入例があります。



私のリソース・マップ

1. 自分の宝探し（リソース探し）をしましょう！ できるだけたくさんあげてください。

①あなたが好きなこと、関心があること、燃えること、わくわくすること、がんばっていること、ときめくこと、得意なことは、何ですか？

お菓子づくり, イラスト, 料理, おしゃべり, おしゃべり, 水泳, ゲーム, 合唱エッセイ, きれいな箱・リボン集め, 外国旅行

②あなたにとって大事な人、大事な物、大事にしていることは、何ですか？

お母さん, 家族, おばあちゃん, 幼稚園の友達, 愛犬(トイプードル), 手紙, ホルエル, 4年生のとき先生, 水泳のコーチ, クラスの仲間, 受賞メダル

③あなたの特徴、強み、捨てたもんじゃないことは、何ですか？

がんばり屋, 友だちが多い, おいしいものが好き(食いしん坊), かawaiiものが作れる, 体力(水泳できたえた), 健康, 手先が器用, お笑い

④あなたの夢や実現したい目標、なりたい自分の姿は、何ですか？

外国に行って、お菓子づくりの勉強として、パティシエになりたい、自分のケーキ屋もちたい。人気のケーキ屋！

2. ①～④の答えをもとに、リソース・マップを描いてみよう！

