カウンセリングをもっと身近に
NCK
日本橋カウンセリング研究会

日本橋カウンセリング研究会 会報 Vol.305

www.nihonbashi-counseling.org

Page 1

2024/11/27 発行
編集：NCK 水口

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　11/30 (土) の勉強会はリモートで実習を行います！オンラインのカウンセリングスキルを高めるためにも役立ちます。ぜひご参加ください！

・12月の勉強会　12月は特別勉強会・忘年会もあるので、定例の勉強会は１回だけ。12/11 (水)に行います！

・特別勉強会・忘年会　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」にします。50分で実習したい、録画してみたいなど、チャレンジしたいことがあれば教えてください！その後は毎年恒例！NCK忘年会です。忘年会からのご参加もOKです。ぜひご参加を！

→ 恒例のプレゼント交換もあります。
(1000円未満くらいでご用意ください)

・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頂きます。

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30日(土)　15:00～17:00　テーマ：カウンセリング実習
(１時間半以上の参加でポイント申請します)　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　テーマ：未定 (実習 または フラッシュワーク)
(１時間半以上の参加でポイント申請します)　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

12月21日(土)　13:00～17:00 (仮)　特別勉強会：特別カウンセリング実習
(１時間半以上の参加でポイント申請します)　場所：人形町区民館
17:30～20:00　NCK忘年会　場所：プラナバルカ (purana barca) 東京都中央区日本橋蛎殻町1-3-2 マルニシビル1F

場所詳細:　人形町区民館 （中央区日橋人形町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８月の300回記念講演で黒沢幸子先生から頂いたブリーフセラピーのワークシートのうち、当日やれなかった２点を実際にやってみました。自分でワークシートをやってみることで、ブリーフセラピーについての理解を深める狙いです。

今回は5名参加。ワークシートに書いているところです

こちらは300回記念講演の様子です。ちょっと懐かしいですね

まず、ちょっと整理しておくと･･･ 300回記念講演のときに行ったワークが２つあります。それと別に『ワークシートでブリーフセラピー』という書籍のワークシートを前回の会報に添付しました。今回は300回記念で頂いて、当日できなかった２つのワークを実施します。

300回記念で実施したワーク
『なんとかできた
～私もすてたもんじゃない』
『専門職へのスケーリングQ』

前回会報に添付したワーク
『私のリソース・マップ』

今回行ったワーク
『はぴねすクエスチョン
～思い出してみよう３つのこと』
『また明日、行きたくなる職場』

まずは『はぴねすクエスチョン ～思い出してみよう３つのこと』というワークシートを行いました。まずは各自でワークシートに記入します(13分くらいかかりました)。その後、聴き手・話し手を決めて、書いた内容をインタビュー的に聴いてみました。このときに聴き手がうまくコンプリメントできるといい感じになりますが、なかなか難しいですね。これを全員で回しながら行いました。

この「３つのこと」というのは「最近うまくいったこと」「ありがとうと思ったこと」「これからも起こってほしいこと」です。これらを書いた後に、感想や「これからもできそうなこと」などを書くようになっています。ブリーフセラピーのリソース(特に外的リソース)や例外、目標(ゴール)に関することですね(p.3もご覧ください)

書いて、話してみての感想を右に載せています。最初は思いつかなくて書きにくかった」という声が多かったです。他には「嫌だったことは思い浮かぶけど、いいことはなかなか思い浮かばなかった」「(普段から) よかったことを書いたりして、心にとめるといいかも？」という意見もありました。また、「書いてみるといいこととばっかりだった(と気づいた)」「明日からポジティブに過ごせそう」といった声もありました。ちなみに私(水口)は、試しに勉強会の前後を含めて３回書いてみました。書く内容はその都度違いますが、回を重ねるほど書きやすくなるように感じました。一度だけでなく、何度かやってみるのもいいみたいですね。

感想

- 最初書きにくかった。思いつかない。その瞬間は「ありがとう」って思ってるんだけど。
- 質問形式だと「ちゃんと書かなきゃ」というのはあるかな？掲えちゃう。
- 慣れもあると思う。1回かくと、良かったことが記憶に残りやすくなる？
- 会話AIが質問してくれるといいかも？
- ふだんから書いておけるといいけど。

次に『また明日、行きたくなる職場』のワークシートを記入してみました。こちらは各自で記入して、その結果と感想を共有しました。記入にかかる時間は10分くらいでした。

こちらのワークシートは「また明日、行きたくなる職場」はどんな職場か、そこで何が起こっているか？ 何が見えるか？ といった、ミラクルクエスチョン的な質問に答えて① → 現在の点数を記入②(スケーリング) → すでにやれていること・上手くいっていることを記入③(成功の責任追及) → スケールが１つ上がったら、何が起こっているか？④ (スケーリング) → そのために役立ちそうなこと・できそうなことを考えてみる⑤ という５段階で書いていくシートです(p.4もご覧ください)。

このシートを記入した結果、感想を右に載せています。スケーリングは3～4の人と 7～7.5の人に分かれました。職場によってかなり違いますね(時間がなくてここに書けませんでしたが、私は7.5でした)。自分で直接コントロールできる部分が多いと高めになる感じです。

私はこちらのシートも勉強会の前後を含め３回書いてみました。やはり回を重ねると書きやすくなります。回を重ねても似た内容のことを書いているんですが、より具体的なことに目が向いてくる感じです。

この２つのシートはp.3～4として添付しますので、皆さんもぜひやってみてください。書いてみた後に(300回の会報に添付した)黒沢先生の資料と照らし合わせて見ると、ブリーフセラピーの理解が進むと思います。２回、３回書いてみるのもおすすめです。

ワーク②　10分

- 私がマネジメントに専念できる「まかせたよ！」
  現在　3
  以外より上がってきてる
  +1ではあまりかわらない。
  +2だとだいぶよさそう。
  自分が遊びも充実できると。
- こんなの書けないと思ったけど意外と書けた。
  おたがいの状況・困ってること見えないのがストレス。
  最近、気づいてもらえたことがあって… 自分から動いてくれる後輩。よかった。
  共有するのが難しい…ストレス。
  いま3.5くらい。コミュニケーションとれてる人いるので。
  +1だと、私の気もちは少しスッキリ。
  自分の仕事コントロールして周り見よう。
  みんなで共有できるといい。
- 協力しあえる職場であるといいけど。
  「なんでそんなことに時間かけるの？」という人がいる… ストレス。
  そういうのがない職場
  現在　4
  腑におちないところあるっていかりや、てる
  +1になると…てこういうのが減る。
  一日りよう然になるといい。
  そんたくのない世界になれば。
  「おかしくないですか？」という人応援したい。
- 不満っていうのはないかな…。
  非現実的なことではなくてなら…
  あいさつ、ほめる、感謝するとか？
  現在　7
  +1になると… 来客多くにぎやか。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

このようなブリーフセラピーのワークを行うと「少しポジティブな気持ちになれる」ような効果を感じます。でもそれだけではなく、自己理解が進むとか、自己開示しやすくなるという効果もあるように思います。ぜひやってみて！【水口】

はぴねすクエスチョン～思い出してみよう 3 つのこと！

最近、うまくいった、悪くなかったなって思うこと
少しよかったこと、いつもよりもましだったこと

毎日、いろんなことがありますよね。
辛かったこと、嫌だったこと、
傷ついたことなど、
ネガティブなことは
記憶に残りやすく、
些細なことであっても、
ふとした瞬間に思い
出しやすいものです。
一方で、ちょっとした
よかったこと、うれしかった
ことなどは忘れがちです。

最近起きた、
ちょっとした幸せ、
「プチハッピー」を思い出
してみましょう。
探せばきっといろいろ
あるはずですよ!
見過ごしてしまって
いたような、本当に
小さなことが、結構
大事なことだったり
します。

最近、「ありがとう」って思ったこと
誰かがしてくれたことで、少しでもうれしかったこと

最近起きたことで、これからも
また起こってほしい、続いたらいいなって思ったこと

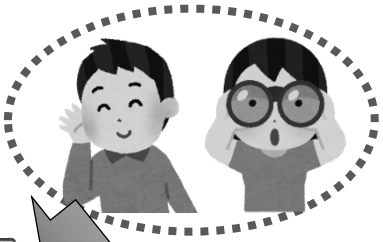
「プチハッピー」を探してみて、
どんな気持ちになりましたか？
どんなことを考えましたか？
これからも、ささやかな
幸せ、小さなよいことが
起きるようにするために、
何かできそうなこと、
やってみたいことは
ありますか？

感想

監修：KIDS カウンセリング・システム（渡辺・黒沢）　Design ： Yuka Watanabe.

また明日、行きたくなる職場

名前

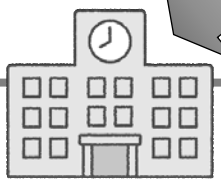


★ 考えるポイント ★

① どんな意見も歓迎ですが、あまりに非現実的なことはなしです。

② 小さなこと、ささいなことが大切です。

③ できるだけたくさん、いろいろな視点で考えてみてください。S



1 **あなたが考える「また明日、行きたくなる職場」とは？**
もし、そんな職場なら、どんなことが起こっていますか？
そんな職場の中では、何が見えますか？　何が聞こえますか？　具体的に書いてみましょう。

2 **現在のスケーリング**

最も残念な状態　　最も良い状態

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

3 **今すでにやれていること、上手くいっていることは？（このポイントが取れた理由）**

4 **「1」上がったら何が起こっている？**

5 **「1」上げるために、役に立ちそうなこと。自分にできそうなこと。みんなでできそうなこと。**