

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

- ・ 2/16の勉強会 2月後半の勉強会(2/16)は、『NCK白熱教室(輪読)』の第5回を行います！今回は『新しい自己への出発 -マネジメントのためのTA-』のp.63からです！
- ・ 2/6 REBT練習会 2/6(土)はREBT研究部会の勉強会(第1回)を行います。誰でも参加OKです！
- ・ 3/15の勉強会 3/15(火)の勉強会は、外部講師の方に来て頂きます。ぜひお越しを！
- ・ 3/19 傾聴講座 3/19(土)に傾聴講座を行います！メール[nck:574]を参照ください。
- ・ 「いまここTOKYO」掲載 「いまここTOKYO(1月号)」に横山さん、木村さんの記事が載りました！(日本産業カウンセラー協会 東京支部の機関誌です)
- ・ ピジターご参加 今回は岡野さん(4回目)が参加してくれました！
- ・ 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!!

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！(12月は第1木曜、1月は第3火曜のみです)

2月4日(木) 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 1号室

2月6日(土) 13:30~16:30 REBT研究部会主催：第1回REBT練習会(誰でも参加できます！)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 6号室

2月16日(火) 19:00~21:00 テーマ：NCK白熱教室(輪読) TA編 第5回(p.63から)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 3号室

3月3日(木) 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

場所詳細：人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は12月の特別勉強会で話題に出た「人格適応論」です。

「ジョインズ人格適応型心理検査」をやってみよう!

と題して、実際に体験してみました。

「人格適応論」というのは、前回のTAの特別勉強会でも出ていた「禁止令」や「ドライバー」のように、幼児期の環境などにより(無意識に)選択している人格適応を6つのタイプで表したものです。

たとえば、クライアントがどのタイプが見極めることで、効果的なコンタクト方法を選ぶことができたり、そのクライアントに適していないアプローチ(地雷?)を避けられる、そんなふうに使えます。

全6タイプは右のように表されています。「創造的夢想家」のように変わった名前がついていますが、これは各タイプの肯定面・否定面の両方を表すようになってます。

今回はこの人格適応論について理解を深めるために、まずは体験ということで『ジョインズ人格適応型心理検査(JPAQ)第3版』を取り寄せて、全員でやってみました。

回答・集計をして自分のタイプが出たところで(※ 1つのタイプに限定されるとは限りません)解説の冊子を読み、自分の長所や問題点、成長すべき領域などを考えたり、記入してみました。その後、意見交換してみました。

やってみた感想・意見など

- ・自分の嫌なところを見たな・・・と思った。
- ・じっくり見ていると(自分に)合ってるなという感じがしてきた。
- ・(幼少期の適応型ということだが・・・)職場などの環境が変わると、結果が変わってくると思う。前の職場にいたときの自分だったら答が違っただろう・・・と思う質問があった(2名)。
- ・質問の理解、解釈で多少変わるかも?
- ・当てはまるところあるかな。ピンとこないところもある(日本人対象だと少し違うのかも?)。
- ・自分のタイプに良い面・悪い面あるなあと思った。気をつけたいところ・成長したいところなど考える機会になった。
- ・小さい頃の経験が反映されている感じがある。
- ・やってみてよかった。ただタイプを知るだけでなく、「どのようにしていくか?」を考えたときに気づきがあった。
- ・仕事を他の人に任せることを学ばないと・・・。

※ 全体に「まあまあ当てはまっている」という意見が多かったです。

肝心のカウンセリングに活用できる話としては、各タイプが持つ「ドア」を知ることが有効です。

最初にコンタクトしやすい「オープン」、プロセスの進展とともにアプローチしたい「ターゲット」、カウンセリングを停滞させるかもしれない「トラップ」の3つのドアが、「行動」「思考」「感情」のどれと結びついているか?という話です。今後の実習でも活かしていけるといいですね。



ファシリテーター 佐藤さん



人格適応論とは

1994年 米国ノースカロライナ州・国際TA協会
ワン・ジョインズ「異なった人格適応タイプへの再決断療法」

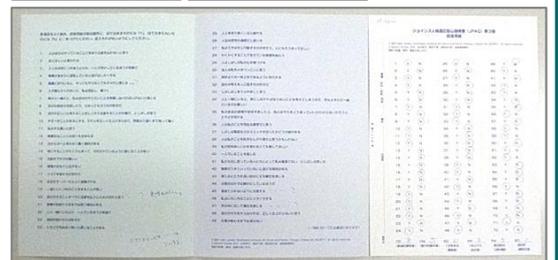
遺伝的要素と幼児期の養育された環境により禁止令・ドライバーを取り入れ、6つの人格適応の中から選択する。

言葉・口調・身振り・姿勢・表情により観察が可能。
タイプごとに効果的なコンタクト方法がある。
早期のラポール形成に使うことができる。

- CD 創造的夢想家 Creative Dreamer
- CM 魅力的操作者 Charming Manipulator
- BS 才気ある懐疑者 Brilliant Skeptic
- PR おどけた反抗者 Playful Resister
- RW 責任感ある仕事中毒者 Responsible Workerholic
- EO 熱狂的過剰反応者 Enthusiastic Overreactor



質問・回答用紙(左)と解説の冊子(右)です。
質問は全部で72問。(右下が記入用紙です)
各タイプに該当する質問につけた○の数をカウントします。



	オープン	ターゲット	トラップ	ドライバー
CD	行動力	思考	感情	強(あり) 弱(あり) (強か弱か不明)
CM	行	感	思	強(あり) 弱(あり)
BS	思	感	行	完全(あり) = 強(あり)
PR	行	感	思	努力(あり) (強(あり))
RW	思	感	行	完全(あり) (強(あり))
EO	感	思	行	弱(あり) (強(あり))

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき・ひとりごと... などなど

今回の「ジョインズ人格適応型心理検査」、私は質問を見る前から「才気ある懐疑者」になる予感がしていましたが、見事に的中してしまいました…。ちなみに当てはまっているのは「才気ある」ではなく「懐疑者」の方ですが(汗)。今回はあまり詳しくは学べませんでした。3つのドアの話は、カウンセリングプロセスを理解する上で役に立ちそうな気がしています。今後も学んでいきましょう! 【水口】