

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** 次回の勉強会(2/16)は、おなじみ『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！
- ・ **P&A REBT練習会** NCKの新しい研究部会『P&A REBT研究部会』の勉強会(第1回)を2/6に行いました。「REBTの特徴が理解できた」「いつもの実習とは違った感じで新鮮」と好評でした。p.3もご覧ください。次回は3/5(土)です。ぜひご参加ください！
- ・ **3/15の勉強会** 3/15(火)の勉強会は、EAPの会社の相談室長の方に外部講師として来て頂きます。産業カウンセラーの勤め先のひとつのEAP。気になりますよね。ぜひご参加を！
- ・ **3/19 傾聴講座** 3/19(土)に傾聴講座を行います。現在参加スタッフ9名。3/5にうちあわせします。
- ・ **ビジターご参加** 今回は宮田さん(4回目)、藤田秀雄さん(初めて)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！(4月以降は第2木曜・第4火曜日が基本になります)

**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

**3月5日(土)** 13:30～16:30 P&A REBT研究部会主催：第2回P&A REBT練習会(誰でも参加OK!)  
(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

**3月15日(火)** 19:00～21:00 テーマ：未定(研究発表または輪読)  
(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 2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/>

今回はカウンセリング実習です。3つのグループで実習(25分)を2回行っています。

- 1回目 CO: 大井さん 宮田さん 紙田さん  
2回目 CO: 石井さん 藤田さん 紙田さん



カウンセリング実習タイムスケジュール  
その4 (25分実習)

19:30	実習-1 (25分)	アフォーム 終了
19:55	ふり返り (10分)	
20:05	実習-2 (25分)	アフォーム 終了
20:30	ふり返り (10分)	
20:40	全体ふり返り (10分)	
20:50		

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 実習でやるのは久しぶりだったので、ペースがつかみにくかった。

(CLの話が)思い過ごしなんじゃない?と感じて、「誰でもそうですよ」と言いたい心にしばられたか?違う方向からいってもよかったかも。

【OB】 要約をうまくしていたし、気持ちをスケーリングで確認しているところなど、全体によかったと思う。

自分も「誰でもある」と思ってしまっただが、全体としては、いわゆる「人生の午後」に感じる悲しみや切なさみたいなものがあるのかな?と思った。

さぐりながら聴いていた感じだった。今回はこれで良かったのでは? CLは特別落ち込んでいる様子ではなかったのだ。

【CL】 たしかにそんなに深刻な話じゃなかったと思う。これからやるべきことが明確になってよかった。

【金子さんコメント】

どこに寄り添うか? 気持ちに寄り添わないと。ちょっと問題解決の方に行っちゃったかな。

【CO】 (相手への)「怒り」「面倒くさい」「関わりたくない」などの、どの気持ちが強いのか聴いていった。

どうするとCLの気持ちが落ち着くか?を考えながら行った。相手の良いところを聴いてみたら、もっと気持ちが落ち着いたのかも?

【OB】 事柄に流されず、怒りなどの気持ちにフォーカスして、ブレのないカウンセリングだったと思う。

CLからは絶えず気持ちの言葉が出てきていたので、よいカウンセリングだったと思う。要約では出てきた気持ちのフレーズをしっかりおさえていた。CLも漠然とした気持ちが整理されたのでは?

気持ちに的を絞ったカウンセリング、相手の立場にたったカウンセリングになっていたと思う。

「思い当たる節」という言葉があったので、その部分をもっと聴いてみたかった。

【金子さんコメント】

相手との関係を「P・A・C」で考えてみるのもいい。

【CL】 恥ずかしい話なのであまり話したくはなかったが、聴いてもらってスッキリした。

【CO】 CLのショックが大きかったことだけではなく、冷静に考えたり、具体的な解決策を思いついていることを受けとめた。

本人以外の立場の人の気持ちや別の角度で想像してもらえる様に質問してみた。

【OB】 良い視点からの質問が多かったと思う。

【CL】 相手はどんな気持ちだと思う? と質問されたことで、いろいろ気づくことができた。

【金子さんコメント】

CLの気持ちは何だったのか? カウンセラーとしてどこを聴く? 何もできないむなしさでは?

気持ちに気づける質問をした方がいい。この人はどういう風に心配でむなしのか聴いてみると出てくる。そこからがカウンセリング。

【CO】 話の内容を驚きながら聴いた。

【OB】 CLが指を折ってひとつひとつ事例を話しているとき、一緒に指を折るしぐさをしたのが自然でよかった。驚きなどの表情が豊かで話しやすかったと思う。

【金子さんコメント】

感情は何だったと思う? 「あきれ返っている」「怒り」など、COが怒っていることを受けとめる。

同じ「怒り」でも、「非日常」なところを聴いていく。「カウンセリング」という部屋でやるからには、「非日常」のところを受けとめていく。

「怒り」といって頭に浮かぶのは誰? 前にも同じように腹が立った経験がないか? そこに気づきがある。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の会報も3ページ目があります。REBT研究部会あらため、「P&A REBT研究部会」の練習会の様子が載ってます。カウンセリング実習もREBT練習会の方も参加人数が多くてよかったです。3月は外部講師をお呼びするので、そちらもぜひご参加ください!ところで… 再来月には新年度になりますが、定例勉強会の日程が少しだけ変わって第2木・第4火になります(いまは第1木・第3火)。よろしくお祈りします!【水口】

2/6に P&A REBT研究部会主催で、第1回の「P&A REBT練習会」を行いました！参加人数も多くて盛況でした！資料の一部を右側に載せてあります。



理論説明の様子です(和室でした)

以下、石井さんからの報告です。

6日土曜日、第1回REBT練習会が無事終了しました。ご参加の13名の皆さま、お疲れさまでした。

最初の1時間は資料を使って石井がREBT理論の説明、後の2時間は3グループに分かれてフォームを使ったデモカウンセリングやピアカウンセリングを行いました。

デモ・ピアカウンセリングでは、お越しいただいた3名のREBT心理士の方々(春谷さん、猪上さん、三瓶さん)からご指導いただきました。その時の写真を添付いたします。

最初は戸惑うと思いますが、続けて練習していくうちに慣れてくるとと思います。ぜひ、これからも継続していきましょう。



ピアカウンセリングの様子です

次回は3月5日(土) 13:30~16:30 人形町区民館6号室です。

13:30~14:30 レクチャー

14:30~16:30 デモまたはピアカウンセリング

の予定です。ご参加、お待ちしております！

REBTとは

**Rational** ラショナル (中庸)  
**Emotive** 感情  
**Behavior** 行動  
**Therapy** セラピー

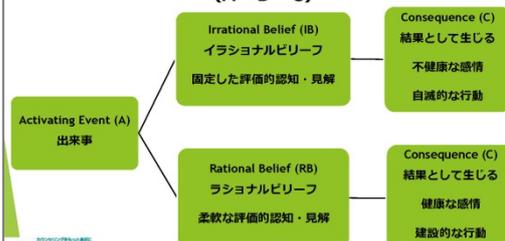


REBTの歴史

- 1955年 Rational Therapy (RT) 誕生
- 1959年 Albert Ellis Institute (アルバート・エリス研究所) 設立
- 1961年 Rational-Emotive Therapy (RET) に名称変更  
感情を無視しているという誤解に対処
- 1965年 Friday Night Live! スタート  
公開でのカウンセリング・デモンストレーション
- 1993年 Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) に名称変更  
行動療法の技法と書籍法を強調
- 1996年 日本論理療法協会 設立 (現 日本人生哲学感情心理学会)



REBTのABC  
(A→B→C)



不健康でネガティブな感情  
と  
健康でネガティブな感情

不健康でネガティブな感情	健康でネガティブな感情
怒り 罪悪感 嫉妬 不安 抑うつ(鬱) 強い欲求不満 羞恥または自己嫌悪 絶望	苛立ち 自責 羨ましさ 悲念 悲しみ 適度の欲求不満 残念 失望



エレガント・ソリューション

認知療法的介入 (本当にA夫は嫌っているのか?) REBT的介入 = 哲学的介入 (A夫が嫌っているのは正しいものと仮定して、介入する。)

