

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

- ・ **4/26の勉強会** 4/26(火)の勉強会は、3/19に行った『認知症サポーターのための傾聴講座』のビデオ視聴とふり返しを行います(会報 Vol.120で報告した講座です)。
- ・ **REBT練習会** 好評の『REBT練習会』第4回を行います。(5/7(土) 13:30～)。ぜひご参加を！
- ・ **5/21特別勉強会** 5/21(土)13:00～14:30(総会の前)に「キャリアアンカー」の特別勉強会をします。
- ・ **NCK総会・懇親会** 5/21(土)14:40 からは毎年恒例のNCK総会を行います。ぜひご参加を！！
 総会後の懇親会出欠は → <https://chouseisan.com/schedule/List?h=d277461277ca46528a29290c25d96d13>
- ・ **NCK会員登録** まだの方はお急ぎを → <https://chouseisan.com/s?h=5eef61d379d64dac80fc1ab76befbc0c>
- ・ **ビジターご参加** 宮田則子さん、武田さん(初めて)、藤田秀雄さん、田戸岡さん(4回目)ご参加です！
- ・ **その他、情報交換や近況など**

5/21 スケジュール
 1300 特別勉強会
 | 『キャリアアンカーを
 1430 見つけよう』
 1440
 | 総会
 1640
 1730
 | 懇親会

※ 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2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！

4月26日(火)	19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：『認知症サポーターのための傾聴講座』のビデオ視聴とふり返し 場所：人形町区民館 3号室
5月7日(土)	13:30～16:30	P&A REBT研究部会主催：第4回 P&A REBT練習会 (誰でも参加OK!) 場所：人形町区民館 2号室
5月12日(木)	19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：カウンセリング実習 場所：人形町区民館 4号室
5月21日(土)	13:00～14:30 14:40～16:40	特別勉強会 『キャリアアンカーを見つけよう!』 NCK総会 場所：人形町区民館 6号室 (17:30からは場所を変更して懇親会を行います)
5月24日(火)	19:00～21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：未定 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: 木村さん 柿本さん 藤田さん
2回目 CO: 田戸岡さん 武田さん 宮田さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 今後の展望などについて話を聴かせてもらった。「気持ち」が出るという話ではなかったが、「聴いてもらいたい」という感じはあったと思う。
CLの話や気づきにストロークするようにしてみた。
- 【OB】 CLは気持ちよく話せている感じだったと思う。
「気持ち」という話ではなかった。迷いなく話す感じ。COからのストロークが違和感なく自然でよかった。一番の悩んで何かな?と思い、きいてみたかった。
- 【CL】 自分の性格の話など、賛同してもらえてよかった。今後に「弾みがつく」という感じになれてよかった。「悩み」という感じでは他には特にはないと思う。
- 【CO】 (キャリアコン的に)解決策を提示しようとしてしまうクセがあるが、今回はなかなか思いつかなかった。
- 【OB】 確かにCOは少し解決策を探す方向だったかも? CLの口から気持ちが出る前に言ってしまったかも? CLは「どうしたい」という解決策を求めている感じではなかったし、何か気づきがあればそれでいいのでは? あまり前のめりにならず、もっとゆったり聴く感じでもいいと思う?
- 【CL】 解決策を求めるより「愚痴」に近い話だったかも?
- 【CO】 「いろいろ考えがあって決めきれない」状況での不安な気持ちをそのまま受け止めようと聴いてみた。整理しようとは考えず、ノーブランチだった。
先回りしてしまい、気持ちを受けとめられない場面があった。ちゃんと受けとめなければと思った。
- 【OB】 要約 → 質問して気持ちを確認 → 要約でまとめるという形ができていた。やさしくCLを親身になって理解しようとしているところがよかった。
2つの話が出たが、ひとつに絞ってもよかったかも? いろんな感情、強い感情がたくさん出ていた。
ネガティブな感情が出ていたが、よく聴いているとそうでもないのかなと思った。
- 【CL】 話しやすかった。伝え返してもらってどんどん話げできた感じ。いろいろな感情に気づけてよかった。
- 【CO】 「後々後悔しないようにしたい」等の言葉から、自分の解釈で「心配」と先入観を持ってしまったが、「心配」とは違っていたと思う。
気持ちがあかめず、最後は堂々めぐりになった。25分の長い時間の傾聴はあまり経験がなかった。
- 【OB】 聴くときの姿勢や微笑みがとてもよかった。
「心配」がじっくりきいていない事がわかったら、CLにそのままきいてしまったらよかったのかも?
「悲しみ」か「怒り」なのかな?と思って聴いていた。「〇〇と伝わってきたように思うのですが」「〇〇と受け止めたのですが」という返答が丁寧でよかった。
- 【CL】 やわらかい感じがよかった。
「昔は何とかしようががんばっていたのに…」など、話していて思い出したり気づいたことがあった。
短い言葉の区切りでくり返しが入ったときに「もう少し話したい」と思った。うなずきくらいでいいかも。
- 【CO】 状況(事柄)の話はきけたと思うけれど、同じ話のくり返しになってしまっていて、なかなか展開させたり深めたりするところまでいけなかった。
- 【OB】 よく分からないことは自然な感じの質問で確認して、しっかり理解しようとする姿勢が感じられた。
前半で何度も出てきた「大人」という言葉についてはもっとくり返ししたり、質問で深めてもよかったと思う。
- 【CL】 うまく説明できなくて申し訳ないと思ったけれど、話げできたことで少しすっきりした。
- 【CO】 話を展開させようとして、変なところで「どうしたらすきとすと思いませんか?」と質問してしまいました。
CLを困らせてしまったかも?
- 【OB】 途中で出た「このままじゃ、くさりそう、くさってしまいそう」というCLの言葉がポイントだったのかも? 言葉はくり返したが、質問で深めてもよかったかも?
- 【CL】 「どうしたらすきとすと思いませんか?」の質問は困ったわけではなく、考え込んでしまった感じだった。
話したことでスッキリできてよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

1ページ目にも書きましたが…、NCKの会員登録がまだの方はお願いしますね! さて、2016年度に入りましたが、NCKの活動は2010年5月からなので、なんと7年目に突入することになりますね。すごいです…(汗)。来月に行う総会では、この1年の活動をふり返っておきましょう。総会のあとは、お楽しみの懇親会も行います! 懇親会のオプションルツアー、私は登ったことがないので楽しみです! 【水口】