

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

- ・ 5/21特別勉強会 5/21(土)総会の前に「キャリアアンカー」の特別勉強会を行いました(p.3参照)
- ・ NCK総会・懇親会 5/21(土)に毎年恒例のNCK総会(第124回勉強会)を行いました。会則の一部修正などがありましたが、全議案が承認されました。p.3をご参照ください。勉強会のあとの懇親会の様子も掲載しています！好評でしたよ。
- ・ P&A REBT練習会 6/4(土)に『P&A REBT練習会』の第5回を行いました。とても好評でした！今回でREBTのセッションの流れについて一通り勉強しましたので、勉強会はひとまず終了。秋頃からあらためてシーズン2としてスタートする予定です。
- ・ 6/28の勉強会 6月後半の勉強会は、傾聴講座のふり返りの第2弾として、質疑応答での対応を検討します。「こう聞かれたら、どう返す？」という勉強になりますね！
- ・ 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2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！ (年間スケジュールはこちら→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

6月9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：堀留町区民館 2号室 (いつもの人形町区民館と違うのでご注意を)

6月28日(火) 19:00～21:00 テーマ：「傾聴講座」のふり返し(質疑応答の検討)
 (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

7月14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

7月26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 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>
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>
 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/>

今回は輪読形式の勉強会『NCK白熱教室(TA編)』の6回目を行いました。使っているのはこちら↓の本です。

『新しい自己への出発 -マネジメントのためのTA-』

『第5章 問題となる対人関係のもと～ディスカウント～』からスタートしました。

ディスカウント(discount)にはもともと「値引き」の意味がありますが、TAでは次のように定義づけられています。

現実、他者、自分自身の状況の、ある様相を無視したり軽視したりするような心の中のからくりや、その具体的なあらわれとしての行動 (p. 83)



この「ディスカウント」は決して特別なものではなく、普段つい何気なく言ってしまう、やってしまうことも多いものです。今回、あらためてこの「ディスカウント」について考えてみる機会になりました。

まずは p. 79 のエピソードから。部下をディスカウントする上司と、自分自身をディスカウントする部下の話です。

エピソードに出てくる上司はモラハラ傾向があり、ちょっと極端な感じですが、自分自身をディスカウントしている人は結構多いのではないのでしょうか。

自分自身をディスカウントする例として、「大したことではありません」のように謙遜する言葉も紹介されています。これはよく聞きますね…。謙遜しがちな人には、ストロークの与え方に工夫が必要かも？

その後、下記の項目やディスカウントの4つの段階、対処について学びました。

ディスカウントへの対処は、相手や自分の存在や価値を認めるところから始まる、という記述に関連して、あいさつや返事をするよう指導したことで集団の関係性やモチベーションが良くなったという話がありました。ストロークの効果ですね！

第5章 問題となる 対人関係のもと
～ディスカウント～
p.79 5-1)

- ・「ディスカウント」の例として、ピンとこないところあった。
2人とも、人の話に左右されすぎ
てこれが ①の働きが充分でないことを示しているかも。
- ・安井さん、自分をディスカウントする傾向つよそう。

5-2)

- ・ディスカウントが「くせ」になるという記述、上の2人あてあわせよう。
- ・p.85 右上のセリフ、日本人的、謙遜の美徳的なもの？
ふん、よく聞かすよな…？
→ わがままで やってる分には問題ない、という話あった。
- ・失敗したときのショックをバツ、ハードルを下げるといった目的でディスカウントしてることもありそう。
- ・FCはディスカウントのイメージが「うざい」…？
→ 「おかしな行動を、社会的に成長を拒否する人がFC(例)。

・ちょっと物足りない…？
人はなぜディスカウントするの？の説明はいい。

・対処法は？
安井さん… Aを働かせるために？
「どうすれば、ちょっとよくなるか？」と第三者と話をする。考え、気づかせる。という感じか。

- ・たとは… 前の部長さんが話をしてくれなかった。
- ・おそく、周囲に相談できる人いないのでは？
(周りに ①の人がいない)

・「ディスカウント」という現象を理解すること、知識を持つことが役立つのでは？

- ・自分の改善すべき点は改善する。
気にしないところは気にしない。 ①を働かせて。

p.85 (下の方) 4つの「受動的行動」
(この言葉、初耳でした。)

- ・3と4は、ちょっとピンとこない。
ディスカウントと関係ないような。
- ・1はどう？ → 自分をディスカウントする例では？
自分は〇できないというディスカウントか。
- ・「できません」というディスカウントする人、身近にいる。
自分のディスカウント、相手上司のディスカウント、
なぜ直り？
- ・統合失調症、陰性症状で何もできなくなる。
自己肯定感 なくなる例ある。
自己効力感を取り戻すとす リハビリ必要。
- ・「運動暴発」、とはじめて聞いた。
いわゆる「キレる」か。

5-3)

- ・「共生的関係」のところ、
NPより過保護親よりも、むしろ
CP高い、厳しい親の方がディスカウントする
傾向つよくなりそうだと…。
- ・親が P-Aを担ってる場合、親自身は
どうなの？ ①が働いていない？
・自分のことより子と母のこと、で感じ？
・自分が楽しんでる罪悪感をもってる。

(例) ササエさん
CP: 波平 NP: 7 A: マオ FC: カウ AC: 7カメ
5-2に似た感じ？
ドラエもん、例もある。

- ・認知症の親と共生的関係が逆転する例も。
- ・「わがままでやる」感じの親子もいる。
- ・「ダメ出す」人もこうでは？

5-4)

ディスカウントの「3つの領域」

- ・問題の存在そのものをディスカウント
- ・ “ 意味ありをディスカウント ”
- ・ “ の解決可能性 ” この人は
上の認知症の
その分マシか。
- ・ “ を解決する能力 ” ← 以下同様に。

5-5)

対処

- 存在や価値を認める。
- ・ ストローク、あいさつとかも。
- ・ 「とにかく返事をしろ」という指導が法則的例。
- ・ あいさつするも大事。

○ 個の確立、
「現実を直視」 } 難しい？

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の会報は、日程が近かった第124回(総会)と第125回をまとめてお届けしました。3~4ページは、特別勉強会・総会・懇親会の様子を載せてますので、ぜひご覧を！あと連絡事項が2つ。次回の輪読(たぶん7月後半)は第6章、p. 95 からやります。そして、次回(6/9)の会場はいつもと違う堀留町区民館です。ご注意を!! 【水口】

5/21は『キャリアアンカーを見つけよう!』と題して、特別勉強会を行いました(90分)。

「キャリアアンカー」という言葉は聞いたことがあるけど・・・、実際どういうものなのかは知らなかったので、今回体験してみることにしました。

キャリアアンカーとは、キャリア選択の一助となるもので、キャリアの選択に際して「どうしてもあきらめたくない」と考えている動機や価値観を明らかにするものです。(適性を判定するものではありません)

まずはセルフアセスメントです。40の設問に対して、自分にどれだけ当てはまるかを4段階で評価します。さらに、自分が感じていることを最もよく表す項目(5つ)を選び加点するという独特の操作を行い、集計します。

各設問の評価は直感的に行うよりも熟考することが重要で、いったん集計した後に本当に自分に合っているか考え、評価し直すことも推奨されているそうです。

キャリアアンカーは次の8つの領域で表されます。

- | | |
|---------------|--------------|
| TF : 専門・職業別能力 | EC : 起業家的創造性 |
| GM : 経営管理能力 | SV : 奉仕・社会貢献 |
| AU : 自律・独立 | CH : 純粋な挑戦 |
| SE : 保障・安定 | LS : 生活様式 |



ファシリテーター
紙田さん



セルフアセスメントをしています



自己採点の用紙はこんな感じです

それぞれについて解説を読み、見直した後に、キャリアヒストリー分析を行いました。こちらは過去の学歴や職歴について設問を読み(またはインタビュー形式で)回答していき、その回答から上記8つの領域のどれが高いか記入します。

そして、このセルフアセスメントとキャリアヒストリー分析を総合的に評価します。関心の高いところ、関心の低いところを確認します。さらに検証するために、点数の高い領域同士を比較し直してみたりすることも推奨されています。

こうして自分のキャリアアンカーの領域を確認した結果、自分の価値観や動機と大体合っているという意見が多かったです。セルフアセスメントとキャリアヒストリー分析の結果は大体一致している人が多かったです。「なるほど」と思えるところ、気づきになるところなどもあって、やってみて良かったです!

そして、年に一度のしめくくりと、今後の進め方を検討するNCKの総会を行いました! 今回の議案は次の5つです。

- 1 - 平成27年度活動報告
- 2 - 平成27年度収入支出決算報告
- 3 - NCK会則改定
- 4 - 平成28年度活動計画案
- 5 - 平成28年度収入支出予算案

今年度の会員16名に対し、出席11名。委任状5通を頂いており、会則により今回の総会は成立しました。

各議案は以下のように承認されました。質問と回答も記入してあります(当日のホワイトボードのコピーです)。



NCK 日本橋カウンセリング研究会 総会 2016/5/21

□ 第1号議案 H27年度活動報告 ⇨ 承認
・昨年度の輪読 始めたけどご意見は?

□ 第2号議案 H27年度 決算 ⇨ 承認

□ 第3号議案 会則改定 ⇨ 承認

- ・実習 : 1回20分以上を原則に。(残れご理解頂いた上で来てくださる。という意味にて)
- ・外部CL対応について追記 ・REBT部会追記
- ・*8条 7項 500円 → 1000円に。
- ・*8条の2 外部CL
- ・*9条 *10条
- ・*7条 外部CL 対応者 (3項)「会員または準会員」に、4項追加。紹介者と別途要綱に併記し追記。

□ 第4号議案 H28 活動計画 ⇨ 承認!

- ・産業界カウンセラーの倫理について勉強会で取り上げたい?
- ・他は... 輪読以外では事例検討もできそう。
- ・輪読 (TA本) については?
5回やって半分でいい終わらした。このペースでいいの?
次に運ぶときは、そのあたりも考慮して。1冊だけ5冊5分くらい。
- ・実習 → 最小単位 3名なら 全5名のとき1組になる。
2名1組をつくるのもいいのでは?
→ ふり返りが貧弱になりそう。
他の勉強会では... CB あり経験ない。
- ・外部CL がこれまたときのグループ分け。
・事前に 外部CL と CO2名の組み合わせ決めておくこと。
・2回とも話してくるか、事前にきかせること。

□ 第5号議案 H28 予算 ⇨ 承認!

- ・備品 : ケーブル・スピーカー・パソコン購入予定。

□ その他 : NCK 備品リストできました。

出席 11名
委任状受領 5名

16名 / 総16名

議長選出 : 紙田さん

そして総会の後も毎年恒例！NCKの歓迎会・懇親会を行いました！まだ明るいうちに押上に移動して、ソラマチで懇親会を行いました。

懇親会の会場はプロント東京ソラマチ店。料理もお酒もおいしくて、とっても盛り上がりました！（今回料理の写真をあまり撮ってなくて…すみません）

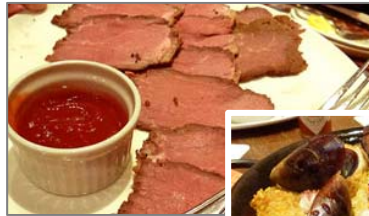
そして懇親会の後は、こちらも楽しみという人が多かったオプションツアー。東京スカイツリーに上っちゃいました！！この日は夜景がきれいで、いい大人たちが、結構はしゃいでましたね（笑）楽しい会となりました。ありがとうございます！



何を見てるの？



これですね



石井さんのマジック
ニューバージョンです

