

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

- ・ **P&A REBT練習会** 『P&A REBT練習会』は6/4に第5回を行い、今シーズンは終了しました。秋頃にあらためてシーズン2を行う予定です。今回出られなかった方もぜひご参加を！また、第2回で話に出た「決断分析フォーム」を添付します（※ 会員限定）。
- ・ **6/28の勉強会** 6/28(火)の勉強会は傾聴講座のふり返り第2弾。質疑応答の対応を検討します。産業カウンセラーは研修のスキルも高めておく必要があります。ぜひご参加を！
- ・ **ピジターご参加** 今回は柳澤さん(初めて)が参加してくれました！藤田秀雄さんは今回からNCK準会員としてのご参加です！
- ・ **外部CLさんご参加** 今回の実習に外部CLとして新井さん、荒木さんがご参加くださいました！
- ・ **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2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！（8月は第2木曜のみです）

6月28日(火) 19:00～21:00 テーマ：「傾聴講座」のふり返り(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

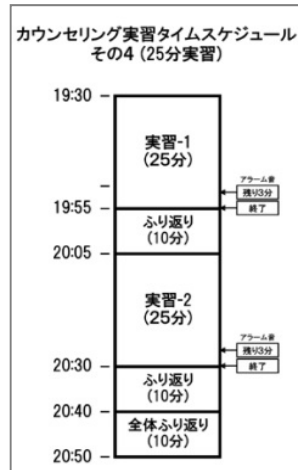
7月26日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定(研究発表または輪読)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

8月10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：未定

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。参加人数が多くて5グループで実習(25分)を2回行いました。外部CLとして新井さん、荒木さんがお越しくださいました！

1回目 CO: 辰口さん 佐藤さん 浅野さん 宮田さん 紙田さん
2回目 CO: 柿本さん 大井さん 武田さん 水口 柳澤さん



振り返りのコメント・感想など (その1)

- 【CO】 展開を焦りすぎて質問を多くしていたが、ゆっくり聴いていた方がよかったかも？
さぐりさぐり聴いていたのを、CLがどう感じていたか気になる。
- 【OB】 質問をしたからこそ、次のステップの話になったと思う。ただ、仕事の内容の質問はもう少し早い段階の方がよかった。
CLは途中から身振り手振りが出てきて、ラポールができてきたのを感じた。
COの質問に対してCLは「本当にそうですね」とか、「ありがとうございますね」と応えていたので、質問の内容は的を射ていたと思う。
- 【CL】 抽象的な話で留めようと情報を隠してしまうところがあり、COがさぐりさぐりになるのも無理ないかも？
もう少し、COが自分の意見を言ってくれると話しやすいと思った。たとえば、COが「同じ気持ちになったことがある」と言ってくれたら話しやすかったかも？
- 【CO】 1回目の振り返りを踏まえ、自分の場合はこうだったと自己開示したりして、普通の会話に近くなったが、CLが話しやすいように考えながら聴いてみた。
- 【OB】 1回目をふまえて2回目の聴き方を変えた様子を見て、面接記録があるとう対応できるかな？と思った。
1回目のふり返りをふまえて、質問を多くしているのがわかった。
「今の仕事をやりつくした」と言われた時に、もっとストロークを与える返答をしたら変わっていたかも？
会社への不信感について質問したら違ったかも？
- 【CL】 CO自身の話をしてもらって、言葉が出やすくなった。
最後は仕事の話に戻って、1回目と同じ感じになったなという印象だった。子供の事をもっと聴いてくれたら、話が違う方向に広がっていったらと思う。
- 【OB】 状況確認をもっと最初の段階でしっかりした方がよかったのかも？ 年齢、お住まいの遠さなど。
2人にとってどうするのがいいのか、とCLが自問しているところは「どのようにすることがいいとお考えですか？」と質問してしまってもよかったかも？
介護の大変さをもっと聞いてもよかったかも？
- 【CL】 もっと質問してもらってもよかった。話しているうちに出てきた医者言葉に感じたことを思い出した。
- 【CO】 兄に感じている怒りと、母を大切に思う気持ちがあると思ひ、そのあたりを出してほしいと思った。
スケーリングしてみて、かなりいっぱいいっぱいである状況が分かった。
- 【OB】 1回目のカウンセリングを最初に要約していたのがすごくよかった。途中でCLの将来に向かう話が出てきており、そこを深めて聞いてみたいと思った。
母との関係性について聞くべき部分があったのでは？
- 【CL】 母のことはそんなに大切にしているという感じではなく、「やらなきゃいけない」という気持ちかな。でも人から見たらそう見えるのかなと思った。
- 【CO】 一番話したいところがどこなのか、つかめない感じで進んでしまった。
迷いや不安が感じられたが気持ちを深められず、どこに焦点を当てれば良いのか迷ってしまった。
- 【OB】 「一番困っていることは？」「悩みの種は？」「もう少し詳しく」など、話の交通整理がうまかった。
「うーん」「あー」という言葉の投げかけが、一生懸命一緒に考えてくれている感じが出ていてよかった。
手をソワソワ動かしているのは気になった。
- 【CL】 質問に気持ちがついていけない部分があったが、あともう少しで何かが分かりそうな気もしていた。
疲れているところに焦点を当ててくれていいと思う。
ぐちゃぐちゃした話だったが、スッキリして気持ちが明るくなった。
- 【CO】 どう切り込んでいいかわからず、ずっと話を聴いていたが、CLのこだわりについては、ていねいに聴いた。
伝え返しが多くなり過ぎないように自然に聴いてみた。
今後は感情の明確化をしていきたい。
- 【OB】 聴く姿勢が良く、CLを理解しようと努めていた。CLは安心して話ができただけでは？
仕事と人間関係、どちらかに話をしぼってしまう方がよかったかも？
CLが「どうしたらいいんですかねえ」と言ったとき、事柄ではなく気持ちに焦点を当てて、まずは「困っているんですね」と伝え返してみれば？
- 【CL】 とても自然な感じで話を聴いてくれた。前回の反省を生かして、成長著しいなと思った。

振り返りのコメント・感想は、次のページに続きます！

振り返りのコメント・感想など（その2）

- 【CO】 ちょっと固さが残ってるかな？と思った。なかなか慣れないなあ。
(CLに沈黙があって)沈黙は得意ではないけど、待つようにしてみた。CLは、ひとつひとつ確認しながら話している感じだったのかな？
(CLの言葉を)違う言葉で返してしまうクセが、少し出てしまったけど…。
- 【OB】 姿勢・表情など、最初ちょっと固い感じがあった。後半は笑顔で聴いてる感じで、この方が話しやすいと思う。
沈黙のときに待っていたのは自然でよかったと思う。
将来への「不安」を感じさせる話ではあったが、その前に、まず家族への愛情があるのでは？そこを伝え返してもいいと思う。
- 【CL】 沈黙のときに待ってくれたのはよかった。沈黙は、ちょっと整理する、ふり返ってる時間という感じ。
最初少し固さを感じたが、しっかり傾聴している感じでよかった。
違う言葉で返されたのは、違和感はなかった。
(話のなかで出たエピソードについて)「そのときどんなお気持ちで…」のように質問してくれてもよかったかもしれない。
- 【CO】 話はちょっと複雑だったかも。CLが感じている罪悪感のようなもの、また「家族思い」なところなど、もっとうまく伝えられた。
- 【OB】 COが「解放されたいんですね」と言ったあと、CLから「疲れている」という言葉や気持ちが出てきた。ここをさらに掘り下げてよかったかも？
- 【CL】 「解放されたい」というところでビビッときたので、そういう方向で話ができた。確かにそういう気持ちもあると思う。
「きれいごと」でないところ、率直な気持ちが出てきたのがよかった。
- 【CO】 CLの気持ちを慎重に聴こうと意識した。
「相手に悪気がないと分かっている」と言いつつも本当はそうは思っていない場合もあるので、CLが本心ではどう思っているのか、その判断には気を付けた。前後の話の流れから判断するとCLの本心かなと思った。
- 【OB】 キャリコンの勉強をしていると、どうしても質問しようとしたり、方向性を決めたりしたくなってしまいう自分がいて、今回は改めて「傾聴」の基本を確認できた。
CLが「相手に悪気がないと分かっている」と言った部分については、本心では何か引っかかっていることがあるのではないかと感じた。
- 【CL】 途中でCOが「え！？」と少し驚いた感じになったときの反応がとても自然で、続きを話しやすくなった。もし「そうだったんですか」と冷静に言われていたら、心の距離ができたと思う。
振り返りも含めて色々な話をしたことで、自分が一番引っかかっていることが明確になった気がする。
「相手に悪気がないと分かっている」のは本心だが、別のところで理不尽だと思うことがあり、まだ気持ちの整理がついていない部分があると気づいた。
- 【CO】 ちょっとしゃべり過ぎてしまったかも。質問が多かったかな？
「ここは確認した方が話が進むかな」と思って、つい質問し過ぎてしまったかも？
- 【OB】 全体的な雰囲気は自然な感じでよかったと思う。
話の前半でクローズドの質問が多かった。もう少しオープンな質問でCLの話したいことを見極めてみてよかったのでは？CLがCOに話を合わせているような雰囲気になってしまっていたと思う。
後半はCOの個人的な興味からの質問が多かったかも？ただ、とても興味深そうに話を進めている感じは、今回プラスに働いた気がする。
- 【CL】 自分なりに色々考えていることだったけれど、話しているうちに、より明確になる部分もあった。できればアイデアが広がるような意表を突く質問があったらよかったと思う。
自分の「気持ち」よりも、現状や今後の計画などを色々話したかった。なので、COが興味津々な雰囲気色々質問してくれたことは、今回は嫌な感じはしなかった。
最後の30秒くらいで新たな気づきがあった。そこまで色々話ができただからこそ、だったと思う。
- 【全体振り返りにて】
外部CLの方に来てもらえて勉強になった。よかった。
「CLが話しやすくなるように」という配慮が大事だとあらためて気づいた。「質問してもらった方が話しやすい」とご意見頂いて参考になった。
カウンセリングってどういうものか知らず、ただ悩みを絞り出した感じだったけど、すっきりした。



編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習は外部の方がCLとして来てくださって、いろいろ勉強になりました。全体の人数も多く、振り返りのコメントもたくさんありましたので、今回の会報はいつもよりページを増やしました。編集はけっこう大変ですが…(汗)、勉強になりますね。ちなみに実習後は沖縄料理のお店に行って、大にぎわいでした → またこういう機会があるといいですね。ご参加の皆さまありがとうございます！【水口】

