

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

- ・ **特別勉強会と納涼会** 8/27(土)に特別勉強会『コラージュワークと傾聴インタビュー』と毎年恒例のNCKの納涼会を行いました！ p. 3に様子を載せてますのでご覧ください！
- ・ **REBTの勉強会** 10/1(土)から「P&A REBT練習会(シーズン2)」が始まります。前回参加できてない方も大丈夫ですし、前回ご参加の方も勉強になります。ぜひご参加を！
- ・ **9月の勉強会** 9月最初の勉強会(9/8)は通常通りカウンセリング実習を、2回目の勉強会はNCK白熱教室(輪読)を行う予定です。今回はp. 95からです！
- ・ **ピジターご参加** 今回は熊谷さん(2回目)、唐崎さん(3回目)、栗原さん、山崎さん(初めて)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！(年間スケジュールはこちら→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

9月8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

9月27日(火) 19:00～21:00 テーマ：NCK白熱教室(輪読)TA編 第7回(p. 95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 4号室

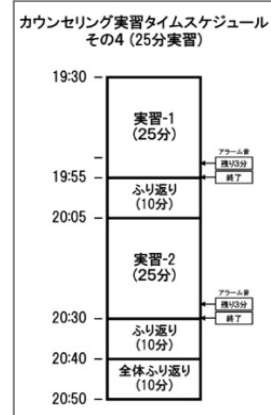
10月1日(土) 13:30～16:30 P&A REBT研究部会主催：P&A REBT練習会 シーズン2 第1回
 (13:30に入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 2号室

10月13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>
 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/>

今回はカウンセリング実習。3グループで実習(25分)を2回行いました。

- 1回目 CO: 栗原さん 唐崎さん 辰口さん
- 2回目 CO: 栗原さん 藤田さん 山崎さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 普段より短い時間だったので、いつもとは違う手法を使ってみた。限られた時間で進めようとしてこちらがしゃべりすぎてしまったかも？
- 【CL】 本質的なところを切りこまれた感じがかった。腑に落ちない所があったので腕組みをしてしまった。
- 【OB】 実践っぽい感じで参考になった。
「会社の人間関係の改善」「苦手なタイプとのつきあい方」という2つのアプローチができそうだなと思った。キーワードがポンポン出ていたが、こういう傾向の人はこのキーワードという枠が頭の中にある？
→ (CO) 特に決めているわけではない。
- 【CO】 緊張をほぐす為、最初に深呼吸をしてもらった。「過去に似たような経験をした事がありますか？」と質問したら、つながる様なキーワードがでてきた。今のイライラを解消するためにどうしたらいいかを考えて中庸の道を歩く事話した。
- 【OB】 過去の経験の話がいくつか出て来たが、時系列は関係なく出てくるところが意外だった。
- 【CL】 つながるキーワードはぼんやりと自分の中で認識があったが、やはりそうかと思った。
「中庸の道を歩く」ことを中間色の「水色の道を歩く」と表現してたのが良いなと思いました。
- 【CO】 いまできることを全部やってみようと思った。知人のお悩みの話から始まったが、CL自信の気持ちの整理ができるように進めてみた。
「～しなければいけない」という「べき思考」的なものがどこから来ているかを聴いていった。
- 【OB】 相づちが「うん、うん」が多かったので、CLから見ると「聴いてくれてるかな？」という気がするかも？
ちょっと聞き取りにくかった。他のグループがいたせいでもあるけど、声がちょっと小さいかも？
ちょっと誘導するような質問があって、そこからCLの反応が鈍くなったような気がした。
- 【CL】 相づちなどは特に気にならなかった。
話していて苦しくなったところがあった。解決に向かっているからか？責められる感じがしたからか？
- 【CO】 (話の内容が少し深刻で) 言葉をかけにくかった。
差し障りがあることを言っちゃいけないと、表現に気がついたので、言葉が出にくかったかも？
- 【CO】 沈黙があったが、ここは声をかけちゃいけないかなと思って、待ってみた。
(話に出た) 相手についての質問は気をつけてしまい、できなかった。最初に質問しておけばよかったかも？
- 【OB】 沈黙に耐えられない人もいるけど、COはしっかり待っていてすごいと思った。
終了間際に「OOと感じたんですけど」という言い方(アイメッセージ)をした後、話が進みそうだった。
- 【CL】 沈黙のところは、質問されてもよかったかも？
- 【CO】 感情を拾えず、先に進んでいってしまった。事柄に執着してしまった。
もう少し時間があれば、CLがどう変わっていくかという部分に踏み込めたかも？
- 【OB】 COはテンポが良く、乗せるのがうまかった。
「はい。はい。～ですね」というあいづちが多かったので、バリエーションをつけるといいのでは？
CLに感情を出してスッキリしてもらうのもいいと思う。
後半は、CLがどういう気持ちなのか質問できていた。怒りもあるが、CLからはさびしさ・悲しみも感じられたので、そこに踏み込めば違った展開になったかも？
- 【CL】 付随したものがでてきて感情も出すことができた。
怒りも引きずってモヤモヤしていた。悲しみもあったのかなあ？
- 【CO】 これだけ長い時間COをやるのは初めてだった。何が問題なのか、よく分からない部分があった。
現状を変えることもできないので、もっていき方が分からなかった。
- 【OB】 よく聴いている感じだが、エピソードを聴いていた。
ずっと流れていく感じだったので、途中で要約を入れてもよかったかも？
最近迷っていることや、CL本人の問題を聴いてみては？
COからの提案など、解決指向型だったかも？
「～かもしれないと思ったのですが」と前置きがあると、気づきにつながるかも？
- 【CL】 声がよく、心地よい感じだった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の会報はもう1ページあります。8/27の特別勉強会と納涼会の様子を載せていますのでぜひご覧ください。コラージュって初めてやってみましたが、面白いですね。作った過程を聴いてみると、全体像をイメージしつつ作る人もいれば、大ざっぱなイメージで行き当たりばったりで作る人(←私だ)もいて、色々ですね。納涼会の屋形船も、いい大人達がはしゃいでる感じが楽しかったです！【水口】

8/27に特別勉強会(15:30~18:15)とNCK納涼会(19:30~21:30)を行いました。

特別勉強会は『コラージュワークと傾聴インタビュー』を行いました。作業療法のひとつである「コラージュ療法」を体験してみるものです。まずは、好きな素材、気になる素材(写真や文字など)を切り取って台紙に貼りつけていきます。



ファシリテーター
豊田さん



素材を選んでます



皆さん作業中。けっこう真剣かも？



いろんな素材があって楽しいです

作品が出来上がったら、その作品について傾聴インタビューしていきます(10分間)。作品のタイトルや作ってみての感想、気に入っている切り抜きや、作る過程で考えたこと、浮かんできたイメージなど、交代で聴いていきます。



傾聴インタビューをやってます

「こんなこと考えながら作ってたなあ」と思い出したり、「なぜその切り抜きを選んだのか」とインタビューされるのが自己理解につながる感じで面白いです。

その後はコラージュ療法の効果や見方について学んだり、さらに他の人の作品を見て意外だったり、納得したり。コラージュそのものも楽しいと好評でした！！



出来上がった作品。どれが誰のかわかります？

19:30からは毎年恒例、NCKの納涼会です。今回は屋形船です！（納涼っぽいですね）

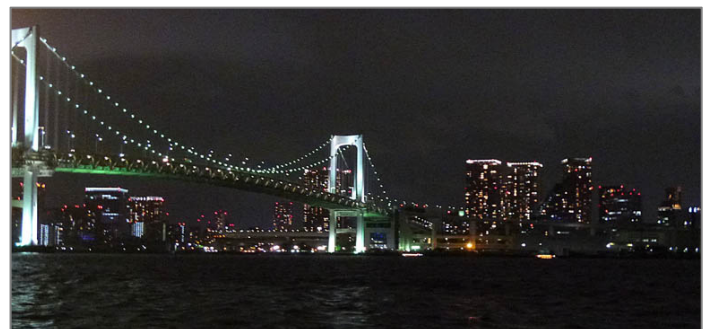
鉄板でもんじゃなどを焼いたりしながら、海からの景色を楽しみました。皆さん「OOが見える！」とはしゃいでました(笑)



もんじゃを焼いています



盛り上がってます！



海からの夜景がいい感じでした！