

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

- ・ 9/27の勉強会 9/27(火)の勉強会は、おなじみ『NCK白熱教室(輪読)』の第7回を行います。今回は『新しい自己への出発-マネージメントのためのTA-』のp.95からです!
- ・ REBTの勉強会 10/1(土)に「P&A REBT練習会(シーズン2)」が始まります。名前は知ってるけど何をやってるかは知らない、REBT(論理療法)を学べる勉強会です。前シリーズに参加できてない方も、前回ご参加した方も勉強になります。ぜひご参加を!(ポイントの付与、ビジターご参加の参加費は通常の勉強会と同じです)
- ・ ビジターご参加 今回は久保さん(初めて)、野村さん(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

10月25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/>

今回はカウンセリング実習。4グループで実習(25分)を2回行いました。

1回目 CO: 野村さん	浅野さん	紙田さん	水口
2回目 CO: 久保さん	大井さん	辰口さん	宮田さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 キャリアコンサルティング的になってしまったが、方向性は分かったので提案はできた。
今の会社でのキャリアアップについても確認した方がよかったかも？
- 【OB】 温かい雰囲気やハローワークの相談員みたいだった。声をはっきりとしていて聞きやすいのがよかった。うなずき大きいのもいいと思う。
次にどこに向かおうとしているのかを掘り下げてみていいかも？
「〇〇さんとしては」と主語をはっきり言うのがいい。
最後の方で気持ちについての質問があった。もっと前に聞いてもいいのでは？
「ご主人とお話はされましたか？」という問いかけは、不安を抱えているCLの場合（話をしていないのかと）責められていると感じる場合もあると思う。「ご主人はこのことについてどのように言われていますか？」のように言った方がいいかも？
- 【CL】 核心部分を質問され、自分のキャリアについて気づきがあった。前向きになれて、さずがだなと思った。
主人との関係性も核心のひとつなので、これを深掘りすれば、別の流れになったかも？
- 【CO】 上司との関係に悩んでいるのかな？と最後になって気づいた。状況への質問が多すぎたかも？ もっと寄り添いたかった。
堂々めぐりにならずもっとうまく聴ければよかった。
- 【OB】 話しやすい雰囲気を作っているのがよかった。声が柔らかくて心地よい。普通に話しているのにやさしさが出ていたと思う。
気持ちの言葉をくり返していた。寄り添う感じがいい。
身振り手振りがあり、前のめりになっている姿勢が、一生懸命に話を聴いている感じでよかった。
要約が多すぎたかも？ CLは話をしながら自分で答を見つけられるタイプ。質問の答を受けとめて、掘り下げていく感じがいいかも？
最初、緊張から指をいじったり手を強く握っているのが気になった。聴いている表情が硬い感じだったので、もう少し笑顔があってもいいかも？
- 【CL】 COはしっかり話を聴いてくれていた。主訴に戻ってくれたのもよかった。
自分の健康不安や上司との関係性に気づけたかも？
- 【CO】 将来に対する質問がうまく伝わらなかったかな？ 悔しい気持ち、嫉妬の気持ちは聴けたと思う。
- 【OB】 相談内容はキャリアコンサルティング的だった。COはしっかり傾聴している感じでよかった。
「いやですよね」「くやしいですね」などの同情の表現をしていたところがよかったと思う。
- 【CL】 悔しい気持ち、嫉妬の気持ちを聴いてもらえたことでスッキリした。次の行動に移りたいと思った。
- 【CO】 質問の時系列がうまく伝わらなかったかな？(今の話なのか、在職中の話なのか)
相手は変えられないが、自分はどうのように変わるか気づくカウンセリングをしたかった。
- 【OB】 事柄をしっかりと聴き、要約、気持ちへの質問など、カウンセリングの構成が上手だった。
CLの漠然としていたわだかまりが、明確なわだかまりになったのでは？
- 【CL】 COが要約してくれたのがよかった。わだかまりが明確化された感じ。
質問の時系列は、確かに食いちがいがあった。
- 【CO】 事柄の話も多かったが、その人に対するCOの怒りを感じたので、そこをもっと出してもらおうと思った。
- 【OB】 職場の話、キャリア的な話だった。こういう場合はひたすら聴く感じがいいのかな？
CLの怒りは「もっともだ」と思うところが多かった。COはその思いをよく聴いていたのでは？
- 【CL】 「事柄の話ばかり…」と思いながら話していたが、「事情をよくわかってもらいたい」気持ちがあった。
「(話に出た人が)甘えている」と言われたのが納得した。
- 【CO】 CLがやっていきたいことへの情熱を感じた。
- 【OB】 CLはスムーズに話していく感じだった。COはそれをジャマしない聴き方をしていたよかった。
あいづちにバリエーションがあり、ところどころ短く要約する感じがよかった。
CLに「すごいやる気ですね」「楽しみです」と言ってみたら、気持ちを引き出しやすいかな？と思った。
- 【CL】 肝心なことを言いそびれたかも？(会社に)感謝の気持ちがあっても、お返しをしたいと思っている。
→【CO】 そこへのこだわりを質問したらよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は定例の勉強会としては、ちょっと久しぶりでした(8月は1回だけなので)。ご参加の人数も多くてよかったですね。カウンセリング実習のコメントを読むと、いろいろな着眼点があって勉強になりますし、実習としてなかなか充実してるんじゃない？と思ったりします(自画自賛?)。次回もぜひご参加ください! 【水口】