

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** 12/17(土)の13:00から『認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』のDVDを視聴する勉強会を行います！ なかなかない機会ですので、ぜひご参加を！
- ・ **NCK忘年会** 12/17(土)の勉強会の後は毎年恒例、NCKの忘年会(クリスマスパーティー)を行います!! 恒例のプレゼント交換もします。500円程度なら「なんでもOK」1つご持参ください。
- ・ **REBTの勉強会** 12/3(土)に「P&A REBT練習会 シーズン2」の第3回を行いました。今回は佐藤さん出題の認知のワークにはじまり、ネットの恋愛相談を基にしたBCの見立て、レクチャー、事例検討、ピアカウンセリング等を行いました。資料は62枚目まで進みました。次回は来年の2/4(土)です。(ポイント・ビジター参加費は通常勉強会と同じです)
- ・ **1/24の勉強会** 来年初回の勉強会(1/24)にやりたい研究発表テーマなどありましたらご提案ください!
- ・ **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/>)

12月8日(木) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00～21:00	テーマ：カウンセリング実習 場所：人形町区民館 4号室
12月17日(土)	13:00～17:00 17:30～20:30	年忘れ勉強会(DVD視聴) 場所：人形町区民館 クリスマスパーティー 場所：うすけぼ一日比谷店
1月24日(火) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00～21:00	テーマ：未定(研究発表または輪読) 場所：人形町区民館 4号室
2月4日(土) (13:30に入ればポイントがつきます)	13:30～16:30	REBT研究部会主催：P&A REBT練習会 シーズン2 第4回 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>
 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)』の第9回を行いました。使っているのはこちら↓の本です。

『新しい自己への出発 -マネージメントのためのTA-』

今回は第8章から。「時間の構造化」について学びます。

「時間の構造化」はTAで使われている用語です。この本では「時間を有意義に配分して使うこと」であり、人間の基本的な欲求のひとつと書かれています。ちょっとイメージしにくいかもしれませんが。

人間にはストロークが必要であり、ストロークを得るために活動をしたがる(まったく無為には時間を過ごせない)と考えるとイメージしやすいかもしれません。

その「時間の構造化」には6つの活動が含まれます。



ひきこもり (自閉)	心理的に自分の殻の中にひきこもる状態 (人と一緒にいてもうわの空、ひとりでくつろぐ など)
儀礼 (儀式)	形式的なあいさつや会話、会合など (ストロークのやりとりは少ない)
社交 (雑談、気晴らし)	雑談、おしゃべりなど (TA TODAYでは「ひまつぶし」と書かれているが、ひとりで行うひまつぶしとは違う)
活動 (仕事)	何かを達成するための活動 (仕事や趣味、家庭での活動：中身の濃いストロークが得られることもある)
ゲーム	第7章で出てきた心理的ゲーム (激しいが否定的なストロークが得られる)
親密 (親交)	おたがいに相手に共感もてる状態 (相手の価値を認め、自分を安心して出すことができる)

この6つの活動は、下のものほど濃いストロークが得られるとされています。

今回は、いろいろな活動について少し議論してみました。たとえば、カウンセリングのCLは「社交」や「ひきこもり(自問自答するなど)」をしながら「親密」を求めるところがあるのではないのでしょうか。

次に第9章に入り、「人生脚本」について学びました。

「人生脚本」もTAの用語です。

『人は誰もがみな、その人なりの生き方についての脚本をもっており、その脚本に書かれた筋書きに従って、そこに書かれている役割を、自分の人生という舞台の上で演じている(p.145)』

と書かれています。第6章の「対人関係における基本的な姿勢」や、TAでよく聞く「ドライバー」や「禁止令」と関連しています。

ドライバー(本書では「指示」)は、(幼少期に)親のPの自我状態から発信され、子供のPの自我状態に組み込まれたもの。

一方の禁止令は(無言のうちに)親のCから発信されたメッセージで、ドライバーと相反する内容の場合もあります。

どちらもこれまでの勉強会で何度か出てきましたね。金子さんもカウンセリング実習のときにCLのドライバーについての話をされました。

第8章

8-1) 時間の構造化の欲求

8-2) 時間の構造化の6つの方法

(1) ひきこもり

(2) 儀礼 (儀式)

(3) 社交 (ひまつぶし)

(4) 活動

(5) ゲーム

(6) 親密 (親密さ)

↓
 ↓
 ↓
 ↓
 ↓
 ↓

ストロークが濃くなる

◦ そもそも「構造化」、てどういう意味?

構造を分析する?

構造をつくること?

(Time Structuring の訳)

◦ 「ひきこもり」は物理的にひとりとは限らないので要注意。

◦ カウンセリング中のCLは何? 社交、親密、ひきこもりがあるのかな?

◦ 傾聴ボランティヤの利用者は? 社交、親密かな?

◦ いわゆる「ぶっちゃけ」で話せる相手ほど「親密」に近くなる。

◦ 週間をふりかえって、6項目の比率を書いてみるワークもある。

◦ ひきこもり、どんなのがある? テレビ見てるとき ネットショッピング

◦ 山のぼりやスポーツは? ひきこもりの時間もある。活動、社交。

◦ ボランゲームは? 社交の要素は多いのでは。

◦ チームスポーツと個人競技でどちらがよいか。

第9章

9-1) Kさんの問題とどの生いたち

9-2) 人生の脚本とは

9-3) どのようにして人生脚本ができるのか

◦ この章だけ、なぜ Kさん (Kさん) なの?

◦ 「指示」→ドライバーのこと。

完全であれ・強くあれ

急げ・喜ばせよ・努力せよ

◦ ドライバー : (P) → (P)

禁止令 : (C) → (C) あなた、知らなかつた。

◦ 禁止令の方が自覚しづらい気がする。

→ だからここのかも。

◦ 最後にがんばる人いない。(学生時代に卒業して...)

成功してはいけないうちの禁止令?

このドライバーや禁止令について、次回さらに深く学んでいきましょう。次回はp.150からです!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

TAに出てくる「ドライバー」と「禁止令」。なんとなく分かった気がしてましたが、今回で理解が深まった気がします。実は私、命令形なのがドライバー。否定命令文なのが禁止令と単純に思っていました。発した側の自我状態から違うんですね。忘れてますね... (汗) とここで、この本の輪読は次回で終わりそうです。次の本の候補も出てますが、何かおすすめの本があればご提案ください。【水口】