

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

- ・ 3/28の勉強会 次回3/28(火)の勉強会は12月の特別勉強会で見た『認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』のDVDの事例検討の部分を見聴します。ぜひご参加を！
- ・ REBT入門講座 3/21に学習グループ『ですYONE2010』さんの勉強会で石井さんが講師でREBTの入門講座を行いました。全体で9名様にご参加。「P&A REBT練習会」でいうと第1回の総論にあたる部分や、認知のグループワークを行いました。
- ・ 次年度会員登録 次年度のNCK会員登録をもうすぐ始めますので、よろしくお願ひします。NCK総会は5/23(火)、6/3(土)は歓迎懇親会を行います！
- ・ ビジターご参加 今回は伊宮さん(初めて)に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/>)

| | | |
|---|-------------|--|
| 3月28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：『認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』DVD視聴と振り返り 場所：人形町区民館 4号室 |
| 4月13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 |
| 4月25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DVD視聴など) 場所：人形町区民館 4号室 |
| 5月11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：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。3グループで実習(25分)を2回行いました。

1回目CO: 石井さん 伊宮さん 柳澤さん 2回目CO: 木村さん 紙田さん 柿本さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】興味深く聴いていた。気持ちはどうなのかな? と
思い起こしてもらって、結論が出てきそうだったので、決めてもらうにはどんな方法があるか探った。
問題解決する方向で進めた。
- 【OB】問題解決する意識が高かった。傾聴しながらも、短
時間で展開して、問題解決に向かっていった。エン
ティチエアと論駁の技法が効果的に使われていた。
質問の比率、バランスが良かった。最後にCLに対し
て「課題」と言って提示したのが良かった。
- 【CL】こういうやり方もあるんだなあ、と思った。気持ち
よく話しながらも流れがあり整理されていた。
二人とも割としゃべっていたけど、方向性があった。
いつものカウンセリングと違う感じだった。
自分がCOだったらこんなふうに流れなかった。質問
が的確で生きていた。質問が今後の自分の課題。
- 【CO】中途半端になった。話しにくい内容だったかな?
「好きなか嫌いなのか」など質問した方がよかつた
けど、うまくできなかった。「傾聴」まで行けてない。
- 【OB】伝え返しと要約がよかった。話が止まってしまうと
ころがあったが、考えてもらうだけでなく、感情を
揺さぶる質問をしてみたらいいのでは?
質問は事実確認が多かった。あえて気持ちには踏み
込まなかった? CLとCOそれぞれが考える「罪悪感」
は同じなのだろうか? きっともっと深い感情がある
ので質問してみたらよかつたかも。CL任せのところ
があったので、踏み込んでみては?
- 【CL】具体的な場面、具体的なエピソードについて質問
されたら、もっと気持ちがでてきたかも?
- 【CO】CLの気持ちをしっかり聴いていくことで、できるだ
けたくさん話してもらうよう心掛けた。
- 【OB】親の介護に関する「具体的な懸念や心配」について
よく聴けていたと思う。さらに欲を言えば、年老いて
衰えていく親の姿に直面せざるを得ないCLの「悲しみ
や苦しみ」といった心情にも焦点を当てて共感でき
ればよかつたかも?
- 【CL】もし仮に自分がCLと同じ立場だったらどういう気持
ちになるだろうか、と考えるのもいいのでは?
- 【CO】CLと一緒にゆっくり考えながら進められたが、CLに
考えてもらう時間がもう少し多くてもよかつたかも?
- 【OB】効果的な質問が随所でなされて、CLの気持ちがよく
引き出されていたと思う。
- 【CL】COからの質問によって、普段あまり考えないような
ところまで考えてみるのができてよかつた。
- 【CO】途中「私が悪いのかな?」という言葉が何度か出た。
スルーしてしまったが、「そうじゃない」と思って聴い
ていた。「そうじゃない」と伝えた方がよかつたかな?
つい色々提案してしまったけれど、あまりよくなかつ
たかもしれない。
- 【OB】事柄への応答が多すぎたかも? ここは課題として
実習に入る前に意識して、練習するのもいいのでは?
「私が悪いのかな?」という言葉ではなくて実際には
「冷たいのかな?」と言っていた。似たニュアンスだが
違う。受けとめる事ができていたら細かいところも
聞き分けられるのでは?
「そうじゃない」と思ってもその自分の準拠枠を意識
しない事が大事。
- 【CL】色々な話をきいてももらえて提案もしてもらったけど、
話が終わる前に「OOだね」と言われてしまうこと
が何度かあった。言おうとしたことなのでよかつた
が、違っていたら信頼できないと思う。
「冷たいのかな?」は何度か言っていたと思うが、5、
6回も言っていたとは自分では気づかなかつた。
「何でそう思うのか?」などの質問があれば考えるき
かけになったかも?
- 【CO】最初から「今日の報告」と言っていたし、深い悩みの
話ではないと受けとめたので、いつもの会話のよう
に聞いていた。でも今回はそれが自然な対応かな?
色々な縛りがあり、できる事なのにできないもどか
しさや無力感、罪悪感などが出ていた。できる範囲
で精一杯やって成果もあつた達成感などを受けとめ
るようにした。
- 【OB】体の向き、目線、姿勢がCLの方を向いていた。CLは話し
やすかつたのでは?
「無力感」という言葉が何度も出ていたが、その言葉を
深められてなかつた。
ほとんどの時間をCLが話していて、「COは話を受けと
めている」という状態なのがよくわかつた。自分が
COの時とは全然違う。CLが話しやすい雰囲気を作
っていたということだと思ふ。
- 【CL】自分でも「無力感」を何度も使っていると気がついた。
無力感には「力が及ばない、してあげられない」と、
「無気力な無力感(どうでもいいや)」の2つがあつた。
後半に「盛りの要約」(=プラスの方を強化した言い換
え付きの要約)があつた。
相反する気持ちがあつた。一つに絞らずに両方うまく
要約しながら受けとめてくれたら、すごいと思う。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回も人数が多くて、充実した実習でした。最近、ふり返りのコメントをま
とめていてよく思うのですが、CLをした人のコメントって勉強になる気が
します。皆さん、ちゃんと話をしながらも、けっこう自己分析もできてい
る感じで、COのいいところ、よくなかつたところも分かっている感じ
ですね。実習でOBをやるのは勉強になると思っていました。CLに注目する
のも勉強になりますね。【水口】