

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

- ・ **NCK総会** 次回5/23は毎年恒例のNCK総会を行います。1年間の活動のまとめや今後の活動計画について話し合います。勉強会で使う本の選定も行います。ぜひご参加ください！
 会員の方は出欠の入力を→ <https://chouseisan.com/s?h=0e1d92229dba48568313b7ec2f37cf5a>
 欠席・遅刻の方は委任状の提出をお願いします(石井さんからメールで案内があります)
- ・ **NCK懇親会** さらに毎年恒例の歓迎懇親会を6/3(土)に行います。TENQ宇宙ミュージアムとYEBISU BARの二部構成でどちらかだけご参加もOK。豊田さんのメール[nck:691]をご参照ください。
 出欠入力はこちら(本日まで)→ <https://chouseisan.com/s?h=994495c705e24a21be343e10c2f81bda>
- ・ **ボランティア活動** 5/6に「なのはなカフェ」という、ご高齢の方が集まるスペースにNCKのメンバーがボランティア参加してきました。今後も行いますので、ぜひご参加ください！
- ・ **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に載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

5月23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：NCK総会 場所：人形町区民館 5号室・6号室(和室)
6月3日(土)	16:40集合	NCK歓迎懇親会 場所：JR水道橋駅集合 → TENQ宇宙ミュージアム → 19:30~YEBISU BAR(東京ドームシティ)
6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
6月27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

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。4グループで実習(25分)を2回行いました。

1回目CO: 柳澤さん 木村さん 柿本さん 辰口さん 2回目CO: 水口 大井さん 野村さん 宮田さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 どうやって聴いていけばいいのか、ひたすら聴くのがいいのか?と思いながら聴いていた。最後は就職の話に強引に持って行ってしまったと反省している。
CLの不安、怖いという言葉を受け止めるようにしたい。
- 【OB】 やさしい感じで聴いていたのが良かった。前半は傾聴していて、後半はアドバイスする感じになっていた。「どんなストレス」かを聴いても良かったのでは。しっかり落ち着いて聴いていてよかった。後半は日常会話のように感じた。話を聴くときよりも、自分が話すときの方が笑顔が出るので、CLの話を聴くときに、もっとオーバーアクションでうなずいてもいい。
- 【CL】 話しやすかった。人間関係の話で、拒絶されるのが怖いという気持ちが自分では気になる。COにはもう少し前半の話を聴いてほしかったかも?
- 【CO】 話が興味深く、全体的に事柄の方にいってしまった。CLの失望やあきらめも出ていたので、その人との人間関係についてもっと聴きたかった。振り返ってみて、「(しがみがないなら)今その人に何と言ってやりたいですか?」と質問してみたい。
- 【OB】 CLは矛盾した気持ちを話したかったのかな? COはしっかりうなずいて、9:1で聴くことに徹していた。COは自然だが、的確に質問していた。困っていること、感情についても聴いていた。CLは自分がやったことに対しての手応えが欲しかったのかな?
- 【CL】 普段、実習で仕事の話はあまりしていないが、このCOであれば話しても大丈夫だという安心感があった。
- 【CO】 CLの眠れないほどの怒りの気持ちをしっかり聴けた。しっかり聴けたが、カウンセリングとしてメリハリがなかった。聴くだけで終わってしまった。
- 【OB】 CLの怒りの気持ちに対して自然な共感ができていた。興味心で事柄を聴いていたところがあった。話の中にCLの価値観を示す内容があったので、そこを整理して伝え返してもよかったと思う。
- 【CL】 25話せるか自信がない話だったが、時間いっぱい話せた。価値観の確認をしてもよかったと思う。「5年前の自分だったらいかがでしたか?」の質問はよかった。何回か腕組みしたときに「腕組みをされましたがどんな気持ちですか?」と質問してもよかった。
- 【CO】 簡単に結論の出る話でなく、一緒に考えようと思った。解決のヒントになるカウンセリングをしたかった。
- 【OB】 10分間はしっかりと話を聴き、その後の「OOさんは仕事に真摯に向き合っているんですね」という共感の言葉でCLがものすごくいい顔をした。気持ちの言葉をしっかり入れた要約していて、この後に展開が変わり、CLが今後に対する自分の話を話始めた。COは内容を判断してキャリア系のカウンセリングに切り替えた。この判断がとてもよかった。
- 【CL】 理念に反しない範囲で、アドバイスをしてくれた。理念のこだわりをやめたい気持ちを聴いてもらった。
- 【CO】 気持ちを聴こうと意識したが、複雑な話で状況確認で精一杯だった。自分の解釈で返してしまったかも。問題解決が必要とか、大きなストレスがある状況ではないと分かったが、どう対応するか分からなくなった。
- 【OB】 気持ちを受けとめる聴き方でよかったが、状況確認の部分もあった。話が3つあったので、途中でどの話が一番ひっかかるか質問して絞る方法がよかったかも? 「その時どんな気持ちでしたか?」の質問がよかった。
- 【CL】 「話したい」という気持ちが大きかったので、いろいろ話した。聴いてもらったのはよかった。「そういえば」で色々な話が出たが、問題を解決するよりも、聴いてほしかった。そういう意味でよかった。
- 【CO】 複雑な話だったので、CLがどう受け止めているか、それに対してどうしたいと思っているか、思っているなら解決策を考えたいと思って聴いていた。
- 【OB】 自然な受け答え、うなずきで話しやすい雰囲気だった。途中で「1つは・・・、2つは・・・」と問題を整理し、さらに「他にありますか?」と質問したが、CLは戸惑った? 「元々どうしてOOを始められたの?」という質問は唐突な感じがしたけど、どういう狙いだった?
→ 【CO】 始めたきっかけから、CLの思いが出てくるかな?モチベーションを思い出してほしい、と思った。
- 【CL】 聴いてくれている感じがした。話しやすかった。「何で引っかかっているのかな?」が分からないまま話していたが、質問してくれて問題の整理になった。途中の質問については、気持ちの中で箇条書きにしているものがなく、どう答えていいのかな?と思った。
- 【CO】 最後の方は少し強引に引っ張ってしまった。また、CLから事柄や感情を聴くときに「自信がない」などの気持ちにもっと寄り添えばよかったと反省している。
- 【OB】 相談内容から「緊張感」が伝わってきた。その「緊張感」を感じる言葉をもっと汲み取ってもよかったと思う。笑顔で聴くことに徹していて、流れは悪くないと思う。「自信がない」などの気持ちの言葉を掘り下げてもよかったかも。最後はCL自ら目標が出てきてよかった。
- 【CL】 COに引っ張られた感じはなかった。聴いてもらって整理ができ、「自信がない」ことのバロメーターを下げることができた。
- 【CO】 途中で主訴とは違う横道へ行ってしまったが、CLが修正してくれたのでよかった。CLが段階を追って考えられるような質問がもっと出来ればよかったと思う。
- 【OB】 CL自身の問題がCOの問題となってしまっていて、COが困っていた感じであった。また、もう少し表情をCLの温度に合わせるともっとよかったと思う。主訴に沿った質問をもっとしていくとよいと思った。
- 【CL】 話を聴いてもらって、達成したい目標はあるけど、日常生活でいっぱいいっぱいになっている自分に気がついたのでよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

今回の実習も4グループで実施できました。コメントも充実していて、収まりきらないので、行間を少し詰めてます。読みにくかったらすみません... (汗)さて、次回は年に1回のNCK総会です。このグループを継続していくためになくてはならない大事な検討会ですので、ぜひともご参加ください。ちなみに今回は何かサプライズがあるかもしれませんよ...

【水口】