

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

- ・ **6/27の勉強会** 次回6/27の勉強会は『カウンセリング・ケーススタディ (Vol. 1)』と題し、総会で決めた輪読の本『そうだ！相談に行こう』を使った事例検討を行います。一回完結型で、事例を取り上げて、話し合ったりします。勉強になると思いますので、ぜひご参加ください！
- ・ **その後の勉強会** その後の勉強会は・・・ 7/13はいつも通りにカウンセリング実習を行います。7/25の勉強会は、NCKの第150回記念！メンタルヘルス・ハラスメント対策部会から発表があります。150回記念ということで、勉強会の後に少しお祝いする会を設ける予定です！
- ・ **ボランティア活動** 「なのはなカフェ」というご高齢の方が集まるスペース (曳舟) に、NCKのメンバーでボランティア参加する計画があります。NCKとしてご参加の方 (すみません会員限定です) は、ボランティア保険へのご加入をお願いします。
- ・ **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/>)

6月27日 (火) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング・ケーススタディ Vol.1 (輪読による事例検討)
 (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

7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

7月25日 (火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表 (メンタルヘルス・ハラスメント対策部会) & 第150回を祝う会
 (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

8月10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：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。4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 佐藤さん 浅野さん 豊田さん 2回目CO: 木村さん 柿本さん 宮田さん 遠藤さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】「もっと気持ちを聴かないといけないな」と思っていた。事件のときの気持ちをピンポイントで聴きたかった。
- 【OB】 どう思いましたか？その時の気持ちは？と、前半特によく聴いていた。CLの本音を引き出すことができた。CLもスッキリしたのでは？気持ちをくり返し聴いていくと、大人でない子供の気持ちが出てくるのかな？「いなくなっちゃえばよい」という本音の言葉が出た。この後、展開が変わった。
- 【CL】 「これが本音だな」と自分でも思った。アドバイスもあったが、そのやり方もありかなと思った。話してみても、それほど神経質になる必要もないかなと思えた。
- 【CO】 一人で抱え込み苦しい思いをしてないか聴いてみた。サポート資源を確認し、気持ちを楽にしてほしかった。メリハリをつけたい、気持ちにフォーカスできるようにしたいというのが課題。
- 【OB】 COは受容して話を聴いていた。周囲の家族のサポート状況を聴いていたのが効果的だった。
- 【CL】 自分が恵まれていることに気づいた。感謝して前向きになれた。気づきがたくさんあった。ペットロスの話だったが、新しいペットに目を向けることを質問する場合、COがタイミングを間違えるとCLの反感を買うことになると思う。
- 【CO】 気持ちを伺い、不安なんだな。と分かった。CLはどうかしようとして困っている → どんなふう困っているかアプローチした。
- 【OB】 CLの気持ちを丁寧に伝え返し、受け止めていた。「その時どう思った？」「そんな自分をどう思う？」「今の状況を気付いた時の気持ちは？」など質問が的確でCLが自分の事を深く考えている様子だった。最終的に「こんな風になりたい」と具体的な考えも出て来たのでよかったと思う。
- 【CL】 気持ちを聴いてもらった。質問が早く、答えることに一生懸命だった。間をおいてくれると答えやすいかも。成育歴の話が出たとき、「具体的にどんな場面？」と質問してくれるとよかったかも。
- 【CO】 最初の所で「今の状況を本人から聞いていないけど周りから聞いて知っている」という言葉を伝え返したり、それをどう思うか質問したかったが、タイミングを逃してしまった。最後、自分の意見を言ってしまったのが余計だった？
- 【OB】 気持ちの伝え返しをして聴くことに徹している感じ。「面白がっている」→けど罪悪感がある？「楽しむしかない」→くらい厳しい状況。心に蓋してる？最後に意見を言ったことは視点を変える事だったので悪くないのでは？
- 【CL】 本人が直接話してこないことは、いつもと様子が違うと感じるきっかけだった。こちらから連絡してみよう。
- 【CO】 最初の「ヒントになりそうなことを見つけた」という言葉がキーワードと思い、そこに結びついていくなと見立てながら話を聴いていた。全体的に事柄に引っ張られないことを心掛けた。
- 【OB】 CLが楽しそうに話していた。自分の気づきを分けてあげたい、発信したいという気持ちが伝わってきた。微妙なバランスの中で自身が納得しているのだとも感じたが、もう少しモヤモヤの部分もあったかも？そこをくみ取って聴けば、もっと深い話ができただかも。
- 【CL】 プラスの気持ちと言ってもポジティブシンキングとも違う。メリット・デメリットを考えながら自分の中でバランスが取れているのだと感じていた。この気持ちをCOに分かってもらいたいという説明の中で整理ができ、そう思えることを再認識した。
- 【CO】 アドバイスをしたくなる気持ちを抑えて聴いていた。「変えたい」という気持ちを開示していた。「変えるための具体的な方法」について質問したときにCLが考え込み、ヒント外れの質問をしたかもと感じた。
- 【OB】 CLの繊細な言葉を聞き逃していなかった。例えば「気になる」と「捉われる」の違いを細かく拾ってCLに返していた。さらに対象が自分の場合と他人の場合の違いについて聴いていくと話が展開されたと思う。
- 【CL】 自分が話していて深刻になりがちな内容かと思ったが、COの相槌や質問のタイミングがよく、話しやすかった。「変えるために何かやっていますか」との質問は自分自身の問題への取組みを促してくれたように感じた。
- 【CO】 吐き出してもらうことを大切に聴いた。話の核になる部分は分かった気がしたが、どう終わらせるか迷った。もう少ししっかり要約して終わらせればよかったかも。
- 【OB】 話を聴いている感じがよく出ていた。CLとリズムや雰囲気合っていて、CLは話しやすかったのでは？「このことを話した人は他にいませんか？」という質問の意図は？リソースの確認かと思ったが、違うかな？
- 【CL】 とても話しやすかった。本音を色々聴いてもらって、少しすっきりした。
- 【CO】 CLは怒りを感じていると思い、聴くようにしたが、どう聴けばいいか分からなくなった。「違う見方もあるのでは？」とできたらいいかと思っただけ、つかみどころがなく手がなかった。
- 【OB】 登場人物の中で一番気に入らないのは誰なのか、質問してみてもよかったかも？質問のとき、「そういうふうに」という言い方をすると分かりにくいかも。CLが使った表現を使う方がいい。CLを変化させようと思わない方がいい。COの準拠枠が表に出てしまった。解決を意識し過ぎていたのでは？
- 【CL】 人間関係のドロドロした話はCOに向いてなかった？話がちゃんと伝わっていない感じがした。答えにくい、よく分からない質問があった。

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ので、コメントも充実してますね。1ページめにも書きましたが、NCKの勉強会も第150回が見えてきました。150回って… なかなかですね。100回記念のときほどではありませんが、少しお祝いを企画しています。また、次回からは新しく「ケーススタディ」が始まります。どんな感じになるのか楽しみです！

【水口】