

## 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

- ・ **9/26の勉強会** 9/26の勉強会は「認知症サポーター養成講座」を行います。この講座は厚生労働省の「認知症サポーターキャラバン」として行われており、認知症の正しい知識を習得し、できる範囲で認知症の方を応援するのが目的です。[\(http://www.caravanmate.com/aboutus/\)](http://www.caravanmate.com/aboutus/) NCKでは豊田さんと辰口さんが講師の資格を持っていますので、NCKメンバー向けにこの講座を行ってもらうことになりました。この機会に、ぜひ受けてください！
- ・ **第150回記念講演** 8/26(土)にNCKの「第150回記念講演&記念パーティー」を行いました！3ページに詳細を載せてますので、ぜひご覧ください！
- ・ **ボランティア活動** 8/19と9/2に「なのはなカフェ」(ご高齢の方が集まるスペース)にNCKからボランティア参加しました。次回は10/21(土)の予定です。ぜひご参加を！
- ・ **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/>)

**9月14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

**9月26日(火)** 19:00～21:00 テーマ：「認知症サポーター養成講座」  
(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 1号室

**10月12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24日(火)** 19:00～21:00 テーマ：未定  
(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>  
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/>

カウンセリング実習の今回は、ゲストアドバイザーとして高楊美裕樹先生が来てくださいました。最初に少しワークを行い、その後、4グループで実習(18分)を2回行いました。

1回目CO：豊田さん 柳澤さん 佐藤さん 横山さん 2回目CO：大井さん 遠藤さん 浅野さん 水口



### 振り返りのコメント・感想など

- 【CO】「着地点にこだわらない(きれいに終結しようとしなくていい)ことが目標で、それはできたと思う。ただ、いくつか出てきた不安の中で一番大きいところはどこのか明確にできたよかったです。
- 個人的に共感できる話だったが、あまり共感してる感じを出し過ぎないように注意した。時間があれば家族の状況について聴いてもよかったかもしれない。
- 【OB】COが誘導する感じはなく、CL中心の話でよかった。細かいうなずき、横へのうなずき、大きいうなずきなど、バリエーションがあつてよかった。ここぞというところで手振りが出ていたのもよかった。
- 時間があれば、いくつか出た不安の大きさを数字で比較してもらおうなどして、話を絞っていくといいかも。
- 【CL】漠然としたモヤモヤしているものを話していたら、いろいろ出てきた感じだった。残り数分になって、自分では明確になっていなかった不安が言葉として出てきた。はじめからその話をしようとしてたわけではなく、話しているうちに本音の部分が出てきた。ちゃんと話を聴いてくれたから出てきたんだと思う。
- 【CO】事柄や相手に対する「考え」は説明してくれていたが、「気持ち(感情)」の言葉がほとんど出てこなかった。質問もしてみたが、それでも出てこなかった。方向性が見いだせなかったのは失敗だった。
- 相手とのコミュニケーションでのストレスにつながる気持ちは何だろうという思いはあった。
- 【OB】要約で「〇〇さんとしては～なんですね」と主語を入れているのがよかった。
- 「〇〇さんはちゃんとやってるけど・・・」と、CLの言動を肯定的に表現しながらの要約が自然でよかった。
- 【CL】しっかり聴いてくれていたので、考えながら話すことができた。話しているうちに自分が一番気にしているのが何なのか明確になった気がする。ちゃんと要約してくれている感じも伝わってきた。
- 【CO】「聴いてもらえる雰囲気と安心感」を目標にして、達成できたと思うが、キャリアコンサルタント的な対応をしてしまうことがある。傾聴に徹したいが、つついアドバイスをしてしまう。
- 【OB】「〇〇の気持ちにさいなまれてしまう」といった部分の気持ちをしっかり受け止めた方がよかった。
- 自分の考えをCLに伝える部分が多い印象。「その気持ちを感じるの最近ですか?」という質問がよかった。
- 【CL】「キャリアコンサルタント」的な印象はあまりなかった。
- 【CO】「気持ちにフォーカス」という目標は達成できた。沈黙が苦手だったが、今回は沈黙を大切に。CLの話の話をゆっくりと落ち着いて聴くことができた。
- 【OB】不安な気持ちをしっかり返していた。CLが躊躇する気持ちを返していた。「どうしたら楽になります?」「自分はどのように思っていますか?」の質問がいい。
- 【CL】気持ちに寄り添ってもらえた。不安な気持ちがいくつか出たので、それぞれ要約して伝え返してほしかった。
- 【高楊先生コメント】
- アドバイスは決して悪くないが「私はこう思うのですが」をつけ加えること。自分の意見を伝えるのはあり(多くなければ)
- 【CO】CLの気持ちは何だろうと思いつきながら聴いていき、認めてもらえないことはきついなと思う。そんな中でも実績を上げており、すごいと伝えた。
- 最後に「頑張ってください」で終了したが終わり方としてはどうかな? 思った。
- 【OB】COは「あたたかい雰囲気」を目標にしていて、前のめりの姿勢や顔の表情も含めて温かい雰囲気が出ていた。
- COから力をもらえそうな感じの引き寄せ方が上手だった。CLの頑張りを認めてあげていた。
- 【CL】親身に一生懸命聴いてもらった感じ。話しているうちに今の状況はしょうがない、自分たちで頑張ればいんだと思えることができた。「頑張ってください」と言ってもらえたのは、励ましてもらった感じで勇気づけられた。
- 【CO】事柄に引っ張られやすいので、意識して気持ちを聴くようにした。「どんな感じ?」を多用したがどうだったのだろうか? と思った。色々な思いがCLにあったと思うが今日話したいことを話せたらどうか。
- 【OB】ゆっくり丁寧に聴いている感じが良かったと思った。
- 【高楊先生コメント】
- 事柄やCLを取り巻く背景を理解することは大事。時期の確認も大事。「いつくらいから?」「今、こういう状況(環境)にいると私は理解しましたが合っていますか?」などと確認すればよい。
- 「複雑」や「大変」と一言でまとめるのではなく、ひとつひとつの言葉で返しながらか聴いてあげると、CLは聴いてもらっている感じがする。
- 【CO】何の気持ちを話しているのか一生懸命聴いてみたが、「連絡がきたとき」の気持ちがよく聴けなかった。
- 【OB】電話の話は、終わったときの気持ちについて聴いてみるといいかも?
- 【CL】どんな流れになるかわからず話したが、聴いてくれたおかげでどんどん話せた。気持ちを整理できた。
- 【高楊先生コメント】
- 「私の方から切った」という言葉は、大丈夫かな?と気になった。罪悪感、後悔がありそう。「切った」ときのつらさについて、もっと聴いた方がいい。
- 【CO】CLが大変な状況にあることは分かったので、その中でどんな気持ちがあるのか、聴いていこうとした。
- 「不安」を「大丈夫と思込ませている」CLの価値観をもっと聴いたらよかった。
- 【OB】自分だったらどう聴くか? 考えたが、難しいと思った。流れは自然だったと思う。
- 【CL】話してる中で、不安だったからモヤッとしてたのかとわかって、すごくスッキリした。「大変だったね」と言われたのはよかった。
- 【高楊先生コメント】
- OBはCLの表情もしっかり観察すること。CLの表情が変わった部分を記録し、振り返りでシェアするといい。もっとCOは大げさに反応しても大丈夫。現状では実際のCLに反応が伝わらないかも。
- (COとして)聴く真剣さ、(OBとして)フィードバックする真剣さがあるのがいい。もう少し勇気を持って聴くようにするといい。

NCKの勉強会も前回150回を迎え、その記念として、「第150回記念講演&記念パーティー」を行いました。

記念講演は国立精神・神経医療研究センター睡眠障害センターの心理療法士である、鈴木みのり先生にお越し頂き、

『睡眠による心身への影響と非薬物療法について』

という講演をして頂きました。

まずは睡眠のメカニズムのお話です。

恒常性維持機構(疲れたから眠る仕組み：睡眠欲求)  
体内時計機構(体内時計で眠る仕組み)

この両方への働きかけ方について紹介頂きました。

そして、睡眠と心身との関係、睡眠不足が職場に及ぼす影響についてお話頂きました。睡眠時間とうつとの関係、健康リスクなど、勉強になります。職場復帰において、睡眠・生活リズムが整っているかどうかを重視すべきだという話はカウンセラーとして気になるところです。

後半は睡眠障害とその治療方法から。意外と知らない睡眠障害の代表的な疾患から、各疾患の概要など、勉強になります。そして、不眠症に対する認知行動療法(CBT-I)について、ご紹介頂きました。認知行動療法のなかでも「行動」の方を重視して「睡眠日誌の記録」「リラクゼーション法」「睡眠スケジュール法(刺激統制法・睡眠制限法)」などの手法を用い、さらに認知療法も使っていくということでした。

睡眠について、知ってるようで知らなかったことや、誤解していたことなどが分かって、勉強になりました！

さらに詳しく知りたい方のために、1日セミナーもあるそうです→ <https://hsp-ncnp.smtg.jp/public/seminar/view/51>



記念講演の後は、第150回記念パーティー(兼納涼会)を行いました！今回は「カヤバッチョ」というイタリアンのお店です。雰囲気の良いお店で、料理もよかったですよ！

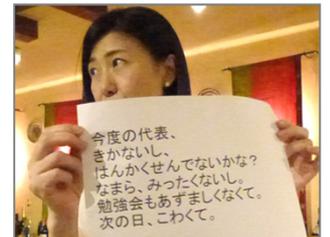
第150回記念！ということで、チーム戦での「NCKカルトクイズ」も行いました。予想を上回るマニアックな問題もありましたが、意外と正解できる人が多くて、盛り上がりました。さらに、恒例の石井さんのマジックもありましたよ！

ゲストから届いたお祝いコメントもあり、各メンバーからも一言コメントを述べて、決意を新たに勉強会を続けていこう！と思えたパーティーでした。

次は第200回記念ですね！



代表木村さん あいさつ中



カルトすぎる？クイズです



あなたが選んだのは？



決意も新たに？「決めポーズ」もやりました

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

第100回を迎えたときも記念パーティーをやりましたが、そこから150回までは結構早かったような気がします。今回のように、講師に来て頂いての講演というのもいいですね。ちなみに、カルトクイズの中には「浜町亭の席数は何席ある？」という問題もありました。確かに、これはNCKにもものすごく深く関わっている問題かもしれませんね(笑) 【水口】