

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。テキスト代はNCK負担なので無料です。あまりない機会ですから、この機会にぜひ受けてください！
- ・ **ボランティア活動** 「なのはなカフェ」(ご高齢の方が集まるスペース)でのボランティア参加は、次回は10/21(土)に行います。ぜひご参加ください！
- ・ **ビジターご参加** 今回は森田さん(初参加)が参加してくれました！
- ・ **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に載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

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

11月9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。3グループで実習(25分)を2回行いました。

1回目CO: 佐藤さん 横山さん 木村さん 2回目CO: 石井さん 森田さん 野村さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 具体的な話に入っていた。死に向かう虚無感をどう扱えばよいか分からなかった。答えもないので宗教に行けばいいのかな…。カウンセリングっぽくない感じになってしまった。
- 【OB】 「そんなときどう感じますか？」などのオープンクエスチョンが上手だった。どんどん質問していて、参考になった。少し誘導的かな？と思った部分で、CLがしっかりきていたのかどうか知りたい。
余裕を持ってカウンセリングしていたのが良かった。REBTの問いかけもあった。恐怖については、もっと聴いてみていいと思った。
- 【CL】 自分でも漠然としていたので、いろいろ聴いてもらってよかった。どういう感情なのだろうと自分でも考えていた。宿題も出るのかなと少し期待していた。
- 【CO】 不安もあるがポジティブな気持ちが大きかったので、そこを中心に聴くようにした。話を聴きながらも、CLが課題に取り組みめるようなかわり方を心がけた。
- 【OB】 COはCLのうれしい気持ちを聴いていた。うれしさも感じられつつ、じっくり考えたくないが、本音で考えた等々のCLの矛盾(した気持ち)が気になった。
COのうなずきや、「ええ」がCLの話を促進していた。一緒に笑っていてペーシングもできていた。1か月・2か月先はどうするかなど、会話の中に目標を見出すような質問があって、具体的に聴いてよかった。
- 【CL】 かかわり方がうまかった。積極的にかかわりながらも誘導的ではなく、具体的な提案がしっかりきた。気づきもあった。自然で流れがよかった。
- 【CO】 感情の言葉が出たら、そこにフォーカスしようという目標だったが、なかなか出てこなかった。「怒り」を感じた部分はあったが、なかなかうまくいかなかった。CLが頑張ってるのはよくわかったので、応援したい気持ちがあった。
- 【OB】 ていねいに聴いていてCLは話しやすかったのでは？いくつか気持ちが出てきたところで、あまり返せてなかったかも？「そのときのお気持ちは…」のように質問してみては？最後にCLをねぎらったところはよかったと思う。
「3年続けたのは私だけ」というところで、不満？のような思いが出てた感じがした。
→【CO】そこ「やりがい」の方を取っちゃったかも？
COはゆったり聴いている感じでよかったが、前半は声やリアクションが小さいかなと感じた。
- 【CL】 とても話しやすかった。特に後半が話しやすかった。「3年も」のところは、嫌な気持ちと、頑張ったという気持ちの両方があった。
- 【CO】 傾聴するのは久しぶりで、ひたすら傾聴していた。話をさえぎらなかつたので、話せたと感じてくれたかな？不満につれて出てきたのはよかったが、もうちょっと感情が出てたところがあったのかもしれない。もっといろんな応答ができるようになりたい。
CLは自分で結論を出している感じがあって、もったいないと思い、「OOしたら？」と提案してしまった。
- 【OB】 正面からずっと立って聴いている感じがよかった。「これでいいんだ」という言葉が3回くらい出ていて、あきらめの感じがあった。「あきらめの気持ちですか？」と質問してみたかった。
「どうしても引かかるものがあるような？」とか、「割り切れないってことですか？」の質問はよかった。
COは少し「物わかりがよすぎるCO」だったのでは？CLは「不満」だけでなく「はがゆさ」「むなしさ」みたいな気持ちがありそう。「不満」でひとくくりにしないう方がいいと思う。
- 【CL】 よく聴いてくれて、話しやすかった。
COに「OOしたらどうですか？」と提案されたところは、引かかった感じがした。
- 【CO】 傾聴・要約・気づきのメリハリのあるカウンセリングを目標としたが出来なかった。
CLの話をしっかり聴き、気持ちを明確にするお手伝いをしながら、これから前向きな気持ちで活動ができるようなカウンセリングをしようと思った。
- 【OB】 ジグザグなカウンセリングだった。気持ちの葛藤の部分をもっと聴いてもよかったかも？要約して2つの気持ちを伝え、どちらを聴いてもらいたいか、CLに確認してもよかったと思う。
CLが前向きな気持ちになれるようにサポートしていた。今回はしっかり聴く事案で、しっかり聴いていたのがよかった。
- 【CL】 あまりにも急で不安な気持ち、悔しい気持ち、前向きな気持ち、負け惜しみと思われたくない思いに気づけてよかった。
- 【CO】 その事案に対する感情を表出してもらおうカウンセリングを行った。
「今後どうしていきたい？」の質問で「いなくなってほしい」との返答があり、事案の根深さを感じた。
- 【OB】 カウンセラーとして、事案を受け入れなければいけない自分と、受け入れたくない自分、の葛藤があった。もっと深い本音の部分がありそうだった。
- 【CL】 自分の気持ちが表出されたと思う。もっと汚い表現で気持ちをぶちまけたかった。2回目があれば、かなり本音をさらけ出すこと出来たと思う。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

第150回のイベントも終わり、通常営業に戻ったNCKですが、もちろん定例の勉強会も大事なものです。今回のカウンセリング実習のコメントをまとめていたら、「気持ち」を聴いていくことの重要さをあらためて認識しました。次回は「認知症サポーター養成講座」です。だれもが関わる可能性があることでもあり、基礎知識として知っておきたいですね。楽しみです！ 【水口】