

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

- ・ 10/24の勉強会 次回、10/24は『カウンセリング・ケーススタディ(輪読による事例検討)』の第2回を行います。『そうだ！相談に行こう(2013年版)』の「事例13」についていろいろな視点で話し合しましょう。本をお持ちでしたらご持参ください。ぜひご参加を！
- ・ 11/21の勉強会 11月2回目(11/21)は『私を語る ～PCAの視点から～』と題した、ワークなどを行う勉強会を行います。高楊先生にご指導頂きます。お楽しみに！
- ・ 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11/4(土)です。メール[nck:726]も参照ください。ぜひご参加を！
- ・ おすすめの書籍 高楊先生におすすめの書籍を2冊紹介して頂きました → 左の本は一般に流通していないので、希望者を別途募集します。
- ・ 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/>)

10月24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：カウンセリング・ケーススタディ Vol.2 (輪読による事例検討) 場所：人形町区民館 4号室
11月9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
11月21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：『私を語る ～PCAの視点から～』 場所：人形町区民館 2号室
12月7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。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。今回はいつもとはやり方を変えて12分の実習を3回行いました。伝わってきた思いをCLに率直に伝えることを目的として、5分と10分の時点で「気持ち」と「事柄・背景」をセットにして要約します。12分の時点でCOが全体を聴いてのまとめを行い、その後、全員で5分間の振り返りを行う。この流れを3回、5つのグループで行いました。

1回目CO：紙田さん 宮田さん 石井さん 木村さん 柳澤さん 2回目CO：豊田さん 浅野さん 大井さん 武田さん 水口
3回目CO：遠藤さん 佐藤さん 柿本さん 木村さん 野村さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 事柄はおおむね合っていたと思うが、伝わってくる(推測できる)気持ちの部分、もう少しうまく確認したかった。
- 【CL】 5分経過時に要約してもらって話の焦点が変わって、実はもっと気になっているところをどンドン話してしまった。自分でも不思議な感じがした。
- 【CO】 最初はCLが気になっている人の事柄を中心に聴いていたが、5分経過時の要約のすぐ後から、CL自身の気持ちや思いに焦点が当たる感じに自然に展開できた。
- 【CL】 COから「うらやましい？」ときかれて、「確かにそんな気持ちもあるな」と思った。
- 【CO】 話始めの印象とはどんどん違う感じになっていった。最初は最近の困りごとなのかと思ったが、実は昔からのとても深い事情のある話で、その背景も大事なんだと思った。
- 【CL】 肯定的に聴いてくれて、本音に近いところを話しやすかった。CLが直接言葉にしていなかった部分を言語化して確認してくれたところがよかった。
- 【CO】 今まで、感情を捉える、インタビューにならないように、ということに気をとられて緊張していたが、事柄を聴いてよいと思うとリラックスして普通に聴けた。
- 【CO】 要約して「こういうことですか？」と聴くことで、感情の見立てが違っても問題ないとわかった。もし違うならば、そこから軌道修正ができると思った。
- 【CO】 具体的な対策について提案しようと考えていた。
- 【OB】 要約は完璧。いつもより応答が少なかった様に思う。しいて言うなら前半の表情が硬かった。後半の表情の方が話しやすそうだった。
- 【CL】 最初話そうと頭にあったことが別の話になっていた。何故だかわからないが、COに話しているうちにそちらの話になった。そっちの方が深刻な話だった。
今は時間的にも精神的にも余裕が無いので、提案を受け入れるのは難しいが、どんな事をしたらいいか考える様な質問をしてくれてよかったと思う。
- 【CO】 5分ごとに要約を入れる設定だったが、自分は要約が好きなんだなああとあらためて気づいた。
- 【OB】 よくつかんでいた。ほぼCLの事柄が含まれていた。「以前はどんな感じだった？」という質問が良かった。気持ちは「がっかり」や「面白くない」「つまらない」など出ていたが、もっと踏み込んでよかったのでは？
具体的にその時どうだったのかピンポイントに質問してみたいのでは？
- 【CL】 要約の言葉は、頭の中になかった言葉だった。それが気づきになった。
- 【CO】 要約の事が頭にあり、聴く事に必死になっていて応答がしっかりできなかった。細かくていねいに伝え返せるようになりたい。
- 【OB】 前半はうなずきのみ。もっと声を出して応答してもよかった。後半は質問などもトライしてよかった。「イライラ」「ムカッとする」などの感情の言葉が出ていたが、CLは笑いながら話す時があったので、どのくらいのイライラなのか確認した方がいい。
- 【CL】 イライラがどの程度かスケールするといいかも。
- 【CO】 「働きがいがほしい」という気持ちは受けとめたつもりだが、事柄の質問が多かったかな？
- 【OB】 前に見た実習のときよりも、落ち着いてじっくり聴いている感じがあってよかった。CLの「仕事に慣れた」という言葉、慣れるとなぜいやなのかを質問しては？
- 【CL】 「どんな仕事をやりたいんですか？」と質問されてたら「自分にしかできない仕事」と答えたと思う。
- 【CO】 CLの(仕事での)はがゆさなど、感じられた。
- 【OB】 質問が多いかな？COが4割くらい話していたのでは？受けとめてもらってる感がなかったかも？
- 【CO】 聴いてまとめて伝え返すことはしていたが、最後の方の「前は楽しめていた」という言葉は、もっと早く出すべきだった。
- 【OB】 COは少し前のめりな感じ。圧迫感なかったかな？CLの腕を組む仕草は何か意味があったのかな？
- 【CL】 考えながら話していたので腕を組んだのかな？CL役のときは、ときどきそうなる。
- 【高楊先生コメント】
- ・フィードバックが率直で、信頼関係ができてるのが分かった。
 - ・伝わってきた思いを伝えているか、流すようになってないかに注意すること。
 - ・「私にはこう伝わってます」「私はこう受けとめました但しこれでよろしいですか？」など、CLに伝えることが重要。
 - ・気持ちに注目するだけでなくその人の背景を知ること、事柄と気持ちをセットにすると良い。
 - ・正解はない。CLとの関係性を築くこと。間違えてもいい。最初の5～10分は主訴がどうなるかの大事な部分。集中が必要だし、疲れるもの。「今ここ」にフォーカスする。伝え返すことが重要。
 - ・くり返しの際、言葉の調子を変えるといい
 - ・伝え返して、考えながらゆっくり伝え返すのは問題ない。テンポよく返すと重みがない。
 - ・表情、言葉の抑揚で表現することも大切。
 - ・最初の10分の事柄に集中することは大切。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習はいつもと違うやり方をしてみましたが、とまどいもあり、新鮮で発見があったという声もありで、勉強になったのではないのでしょうか。私もまたこのやり方で実習してみたいです。話は変わって、1ページ目に入らなかったのですが、忘年会の話をする時期になりました。浅野さんのメール[nck:727]にあったように、ご都合の入力をお願いします！【水口】