

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

- ・ **次回の勉強会** 次回の勉強会(3/27)は、久しぶりに「カウンセリング・ケーススタディ」と題した輪読による事例検討を行います。以前には第148回と第155回で実施していますが、いろいろな観点から考えることができ勉強になると好評です。ぜひご参加を！
次回は『そうだ！相談に行こう(2013年版)』の「事例10」を取り上げます。この本をお持ちでしたらご持参ください。ご参加お待ちしております。
- ・ **4月の勉強会** 4月1回目の勉強会(4/12)はカウンセリング実習を行います。2回目の勉強会(4/24)は現在テーマが決まってません。何かやりたいことがあるという方がいたらご連絡ください(特にテーマがない場合は事例検討を行います)。
- ・ **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！（3月は第3木曜と第4火曜日です）
年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

3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.3 (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 2号室

4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

4月24日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定(研究発表または事例検討)
(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

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です。2グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO: 佐藤さん 柳澤さん 2回目CO: 宮田さん 水口



カウンセリング実習タイムスケジュール
その4 (25分実習)

19:30	実習-1 (25分)	アコース 録音5分 終了
19:55	ふり返り (10分)	
20:05	実習-2 (25分)	アコース 録音5分 終了
20:30	ふり返り (10分)	
20:40	全体ふり返り (10分)	
20:50		

振り返りのコメント・感想など

【CO】 自分の言いたいことに走ってしまった。「そのままいいんじゃないか」と思って聴いてしまい、共感できなかった。軸がしっかりしていればぶれないと考えてカウンセリングと違うところに走ってしまったかも？CLの気持ちを聴かなければならなかった。

CLには自責の念があったのかもしれない。それが100だとしたら、どのくらいまで持っていけばいいかを確認してもよかった。

【OB】 真剣に聴いていたが、疲れている(やつれている)感じもしたので、もう少し元気があってもよいのでは？

COの準拠枠で聴いていたので、カウンセリングにはなっていない感じが。CLからは無力感が伝わってきていたので、そのことについても聴きたかった。

似たような経験を自分もしたことがあるので、どうにもできない辛さが伝わってきた。

【CL】 モヤーっとしていたが、かわいそうという気持ちがあった。でも話を聴いてもらえてよかった。

自責の念は確かにあったのかもしれない。そのことを聴いてくれれば展開が変わってスッキリしたかも？

【CO】 CLの「どうしよう」という気持ちが伝わってきた。CLから「どうしたらいいでしょうか？」と聞かれたとき、何と答えたらよいか困った。本当に困っているんだなあと思った。責任感も伝わってきた。

【OB】 要約で気持ちを確認してから展開したのがよかった。CLの「どうしたらいいですか？」には「自分だったらこうしますが、(それを聞いて)どうですか？(どんな気持ちになりますか?)」とすればよいのでは？

CLの「どうしたらいいですか？」には「どうしたらいいと思います？」という答え方もある。

後半はアドバイスになってしまった。

冒頭的主訴「余計なことを引き受けてしまう」部分に焦点を当ててみたい。

【CL】 COが話を要約してくれて、自分の考えを整理できた。

「どうしたらいいですか？」には、「私ならこうしますがどうですか？」と言ってもいいと思う。それによって話が展開したかも？

【CO】 自分の状況と似ているところがあって共感できると思いながら、自分のことを話したくなってしまった。「そういうことってある」と言いたかったが自制した。

寄り添ったつもりだったが、寄り添い切れなかったかなあ？話が展開しなかったから、そう思った。

【OB】 全体的には(雰囲気としては)受け容れている感じがあってよかったと思う。

「まあそうですね」という受け答えが2回あったが(速めに言う感じだったので)、軽く流している感じに思えて、あまりイメージがよくないかも？と思った。

CLの気持ちに共感的な要約が何度もあってよかった。

Aさんに対する感情(後悔・罪悪感?)と、Bさんへの感情(不満?)があった。両方を要約して、どちらがより気になるか確認すると展開しやすいかも？

「Aさんは気にしていないんじゃないの？」と問いかけがあった。1回ならいいが、3回言ったのは多い。

以前はどうだったかと比較する質問をしたあとで、話が展開していてよかった。

【CL】 ちゃんと聴いてくれている感じがあって、話しながら整理されていく感じがした。

確かに2つの気持ちがあったので、ひとつずつ絞っていったらよかったのかも？

【CO】 話に出た人の事柄が多く、感情の部分が少なかった。もっと気持ちを聴こうと(前回勉強した)「納得・了解」の大きいうなずきなど、リアクションを意識していた。

→【CL】「納得・了解」で気が楽になる感じがした。

CLは後悔というか、その人に対して「こんなふうにも出来たはず」というようなところがあった。もっと納得出来るような聴き方があったとも思う。

【OB】 うなずきや応答にバリエーションがあり、同じ「ほう」でも場面で使い分けていた。メッセージコントロールを実践していたように見えた。

感情のワードが少ない話の展開だったが、「何か引っかかっていることがあるんですか？」と問いかけたあたりからCLが自分自身に向けてきたように見えた。

CLは気持ちよく話している感じで、COはジャマしない感じだった。安定感ある。

【CL】 「話をしてくれた」「頼られている」のはうれしい反面、「こわい」「責任が重い」とも感じていた。これを2つに分けて整理してもらおうとよかったのかも？

「信頼されているんですね」という一言があったら、展開が深まったと思う。

→【CO】「信頼」という言葉は頭に浮かんでいたが、言葉に出なかった。言えよよかったのか。。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習の振り返りのコメントも興味深いものが多いですね。個人的に気になったのは…話の中に「気持ち」が2つある場合、OBやCL自身がそれに気づく割にはCOは意外に気づかないし、気づいたとしてもそれを整理するところまでいかなないことが多いですね。自分も含めて…(汗)こういう傾向を知っておくことも役立つのかもしれないですね。【水口】