

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

- ・ **5月の勉強会** 次回の勉強会（5/10）はカウンセリング実習を行います。5月の2回目の勉強会（5/22）は毎年恒例、1年のしめくくりのNCKの総会を行います！この1年間の活動を振り返るとともに今後の活動計画について話し合います。ぜひご参加を！
- ・ **ボランティア活動** 5/5に曳舟のグループホームでボランティア活動を行いました。！詳細はまた報告します。今回ご参加できなかった方も、また次回ぜひご参加ください！
- ・ **NCK懇親会** こちらも毎年恒例、NCKの懇親会は6/14の勉強会後に行うことになりました！ぜひご参加ください！
- ・ **実習の録画・視聴** 6月のカウンセリング実習は、CO自身がふり返しを行えるように、実習を録画することを検討しています。スキルアップに役立ちますので、ぜひご参加ください！
- ・ **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/>

5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：人形町区民館 4号室

5月22日（火） 19:00～21:00 テーマ：NCK総会
(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

6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 2号室・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・ケーススタディ』の第4回です。『そうだ！相談に行こう(2013年版)』を使っての事例検討を行いました。

今回取り上げたのはこちらの事例2です(p.10~)。

対人関係に自信がない管理職への援助

CLはメーカーに勤める40代の男性。本人からの申し込みで相談室を訪れました。「仕事に向かう気がなくなってきた」「新しく何かをつくるとか、アイデアを出すなどをする気が出ない」「部下とかかわりたくない」といった主訴です。

6回の面接記録(抜粋)がありますので、まず各面接の記録を読み、全員で話し合うという流れで進めました。



右が第1~2回面接についての意見です。CLは責任感が強い一方で「自分にはマネジメント能力はない」という思い込みが強いように思えます。この思い込みに気づいてもらうことが、このカウンセリングの目的の1つになりそうです。

気になるのは「仕事に向かう気がなくなってきた」「ぼーっとなってしまうときがある」「睡眠は4時頃からだめで、不満足」など、抑うつ状態と見られる症状があることで、文面で見える限りでは、医療につなげるべきかと思えます。このケースでは「迷いはあったが様子を見ることにした」とコメントされています。何をもちょう判断したのか詳しく書かれてないのですが、気になるところです。

第3~4回面接についての意見がこちら。身体症状がその後どうなったのかが気になるのですが、触れられていません。(文面から察するに改善してるようですが)

それをふまえて? CLが苦手意識を持っている相手とうまく向き合えるように「自己主張訓練(アサーティブトレーニング?)」を行っています。また、部下との面談の仕方(目標管理制度の面談です)を提案するなどしています。こういったアドバイスはその後の経緯の中で、効果的だったように思えますが、一方で「職場の対人関係」だけにこだわりすぎているのでは? という意見もありました。

最後になる第5~6回面接についての意見がこちらです。CLは自身の思い込みについて気づいてきた様子ですし、部下との関係についても自信を深めている感じです。

CLはかなり回復している感じで、結果としては非常によかったのですが、そこに至る経緯がわからないところもあり、全体に情報が不足している感じもあります。ただ、こんなふうに対人関係のトレーニングやアドバイスが効果的な事例もあるというのが、勉強になりました!

初回・第2回

(CLの人物像など)

- 責任感ある
- 思い込み強い
- 身体症状、精神症状ともにうつ傾向あり。

(Coはなぜ医療につなげなかつた?)

- カウンセラーの力量・判断として何かあった?
- 経験豊富なCoなのかな?
- 「3週間前から」で来訪してくれたのは早い。(参考:医療では2週間から)

(Coのいいところ)

- メールの件など自己肯定感高める返している。
- 「教育という?」が気つき、かきかたになる。
- 「逃げたいくらい話すのがいい」要約上手い。

(自分な?)

- 3週間前に何かき、かきあった? 残業、睡眠の変化、昼の眠りなど。
- 「前向きに考えていこう」をもう少し多く
- 「理想の課長像」をきいてみた
- 思い込みがはまりすぎるかも。

第3回~第4回

(Coのよかたところ悪かたところ)

- CLが「快諾した」という場面の様子 実際どんなだったの?
- 4回めの「不安」という言葉、受けとめていける感じがない。
- 不安(対象がわからぬこと)をわけて質問したのかな? CLにどう伝えてもいいの?

身体症状、その後どうなったの? (書き忘れるのでは?)

- 2回めの最後、次にどうつなげたの? (CLはなぜ3回めまで来たの?)
- Coは「対人関係」にこだわりすぎでは?
- 3回めの相談内容、だいたい変わってきた。この間、なにがあった?
- 4回めの「ええ、まあ」はCLが回復している感じを表している。

第5回~第6回 (と全体を通して)

- 部長にものを頼んだり、そんなにコミュニケーション能力低いとは思えない。
- Coのアドバイスを実践してみても、自信を取り戻した?
- とくにCLにもCL変わりすぎ。なにが他にもあった?
- 最初るとき、余程ひどい状況だった?
- CLがサボった経験少ないのかな? だから、小さなことでもつまづく?

- 思い込みに気づいてるのはとてもよい結果。でもそこに至る過程がわからない。
- SST的なアプローチがよかつた?
- 余裕ができて、いろいろ気づけるようになったのかな?

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「カウンセリング・ケーススタディ」は元々の情報が少なかったため、なぜこの流れになったのか、なぜ回復したのかなどがわからないのですが、CLの思い込み(イラショナルピラミッドですね)が強いのは割とはっきりしています。そこに介入する方向のアプローチ(たとえばREBT)を進めることもできそうで、もしそうするならば? と考えてみるのも面白いですね【水口】