

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(2/19)勉強会の内容が変更になりました。『ユマニチュードと介護』というテーマで、認知症の方などへの接し方をビデオを見て学びます。介護は身近なテーマですし、傾聴ボランティアにも役立ちます。ぜひご参加を！
- ・ **3月の勉強会** 3月の2回目(3/19)は『多様化するハラスメントと女性活躍推進』と題し、大井さんと宮田享子さんの研究発表があります。お楽しみに！
- ・ **NCKアンケート** 木村さんのメール[nck:802]でも連絡のあったNCKの活動内容のアンケート、ご記入をお願いします！ 勉強会のときまたはメールでお渡しください。
- ・ **4月以降の勉強会** 4月からの新年度の勉強会スケジュールが決まりました(p.3にあります)。基本は毎月第2木曜・第4火曜日ですが、8月、10月、12月、1月は少し変わります(ホームページ <https://www.nihonbashi-counseling.org/>でもダウンロードできます)。
- ・ **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ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

2月19日(火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表『ユマニチュードと介護』（ビデオを見たりして勉強します）
(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

3月7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

3月19日(火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表『多様化するハラスメントと女性活躍推進』
(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が、欠席された方が多くてご参加は4名だけ。久しぶりに1グループだけの実習ですが、新しいやり方に挑戦してみました。

今回やってみたのは、短めのカウンセリング実習(10分間)の後に、振り返りを行い(3分~max 5分)、そこでCOは要約や見立てを行い、OBからの意見も踏まえ、実習を継続するという方法です。10分の実習と振り返りを計4回行いました。(CLは代わらないリレー形式。COは継続する場合と交代する場合があります)

CO：宮田さん(10分×2回) 佐藤さん 水口 (それぞれ10分)



途中で振り返りをはさむことで堂々めぐりにならず、カウンセリングを深められるのではないかと狙いでしたが、結果はどうだったのでしょうか…?

振り返りのコメント・感想など

【CO】「板挟み」で苦しいという状況は感じられたが、もっと違う展開にできればよかった。

【OB】 COは穏やかに聴く感じでよかったのでは？

COが言った「板挟み」という言葉は、CLにじっくりききたい。葛藤があるのかな？

「納得いかない感じ」があるのかなと思った。「怒り」というほど強くはない感じかな？

【CL】 モヤモヤした気持ちを伝え返してくれて、じっくりきた感じ。COの言い回しもじっくりきた。

【CO】 「気持ち」を聴かせてもらったが、話がグルグル回っちゃった感じだった。

【OB】 COはいい感じに聴いていたと思う。

(話に出た)その人は、以前とは何か変わったのかな？質問してみたかった。

COはじっくり聴いている感じで良かった。もう少し要約してもいいと思う。

最初(再開時)に「(短い要約をした後)そこらへんの気持ちを聴かせて…」とスタートしたのはアバウトすぎるかな？ 要約のときは「そこ」「それ」ではなく、実際の言葉で言った方がいいと思う。

【CL】 最初に言った場面よりも、(話すうちに)飲み会での会話の方が、ひっかかっているのかも？

【CO】 CLは「怒り」を前に出さない感じ。引き出したんだけど、逃げていく感じ。

【OB】 CLは怒っているのか？ 怒っていないのか？ 言いたいけど言えない自分との戦い、という感じもした。深いところで考えている感じ。

出だしの要約は、(その前の)話に出てきたキーワードをうまく取り入れていて上手だった。

見ていて、CLの(その人への)思いが、少し変わってきたかな？という感じを受けた。

その人への気持ちを確認する質問をいくつかした後、「その気持ちに名前をつけると？」と質問したのが面白いと思った。ただ、名前をつけるって難しいかも？「納得いかない感じ」があるのかなと思った。「怒り」というほど強くはない感じかな？

【CL】 COの要約がよかった。自分が感じている気持ちは、「怒り」ではないような気がしてきた。

【CO】 単なる「怒り」ではなく、その人への「リスペクト」のようなものも感じた。歯に衣着せず発言する相手に対して言わない(言えない?)CLが対照的。もう少し「言ってみる」(アサーション?)という選択肢もあるのでは？と気づいてほしいと思ったが、そのせいでちょっと誘導的になったかも？

CLはその人のことを「嫌い」ではないと感じたので、あえて「嫌いですか？」と質問してみた。

【OB】 「こっちも言ってもいいんだなと思えながら言えない自分」があるのかな？

(COが)振り返りで言ったこと、そのままCLに伝えればよかったのでは？(自分の見立てや意見を)言っていけないという呪縛？があるような…。

→【CO】 確かにそうかも。CLが自分で気づいてくれたら…と思ったせいで遠回りしたような。

(その人に)「かなわない自分がある」というところをもっと聴いてみたかった。

【CL】 最初は「怒り」の部分を話したが、「その人にはかなわない」という思いがでてきた。その人に強く言える自分になりたかったのかな？

「超えられない」という劣等感から怒りを作り上げたのかな？という気がしてきた。

全体としてのコメント・感想など

- ・今回のやり方は勉強になった。自分では気づかないところがわかって良かったし、その後すぐに試せるのも良かった。
- ・何回か振り返りを挟むことで話が深まった。オブザーバーは(1人でなく)複数いた方が違う視点を多く得られていい。
- ・単純なりレー形式でやるよりも良かったのでは？

- ・10分で区切るのは、要約の練習にもなって良かった。
- ・振り返りでのOBの考えをCOが取り入れることで、カウンセリングが深まる効果があると思った(堂々巡りにならない)。
- ・進行方法等を検討して、普段の実習にも取り入れたい。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は人数が少なく、ちょっと寂しかったのですが…新しい試みをやってみたのはよかったと思います。実習の途中で振り返りを入れると、COがそれに左右されてしまいそうでどうなのかな？とも思ったのですが、実際やってみると、COもOBも、そしてCL自身も、いろいろ気づくことが多い実習になりました。ぜひまたやりましょう！ 【水口】

平成31年度 NCK年間予定表

基本設定：第二木曜日・第四火曜日

4月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※11日 ビデオ撮影会

5月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※21日 総会&懇親歓迎会

6月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※22日は「即位礼正殿の儀」の為
29日開催

11月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月 2019						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※14日 200回記念

1月 2020						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月 2020						
日	月	火	水	木	金	土
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3月 2020						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				