

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(5/9)はカウンセリング実習を行います。カウンセリング能力の維持・向上のために、ぜひご参加ください！ ちなみに、5/9の場所はいつもの人形町区民館ではなく、**堀留町区民館**ですのでご注意ください！
- ・ NCK総会 その次、5月後半(5/21)の勉強会は毎年恒例。1年のしめくくりのNCKの総会を行います。この1年間の活動のまとめや、今後の活動計画についての話し合いをしますので、ぜひご参加ください！ 場所はいつもの人形町区民館ですが、開始時刻がちょっと早い18:30ですのでご注意ください！
- ・ NCK歓迎会 総会の後はこれも毎年恒例。NCKの歓迎会を行います！ 総会に間に合わないという方は歓迎会からのご参加もOKです。お楽しみに！
- ・ 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/>

NCKホームページの  
 QRコードです →



**5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：堀留町区民館 2号室 **※ いつもと場所が違うのでご注意ください！**

**5月21日(火)** 19:00～21:00 テーマ：NCK総会 (1年の活動をふり振り返り今後の進め方を検討します)  
 (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 1号室

**6月13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：久松町区民館 1号室 **※ いつもと場所が違うのでご注意ください！**

場所詳細： 人形町区民館(中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/iNQRfz9eos6oYd5r8>  
 堀留町区民館(中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdcM2A>  
 久松町区民館(中央区日本橋久松町1-2) <https://goo.gl/maps/ACvURZ4YLKLLPhUg8> ← Google マップの共有リンクです

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『REBTライブ』と題し、REBTのデモンストレーションと講義を行いました。講師はREBT心理士の資格を持つ石井さんです。

ところで皆さんは「REBT」が何の略かご存じでしょうか？ 日本語では「論理療法」という呼び方が一番なじみがあります（養成講座のテキストにも載ってますね）。現在は「論理情動行動療法」や「人生哲学感情心理療法」と訳されたりもしますが、そのまま「REBT」と呼ばれることが多いようで、学会のHPでもその表記が多いです。ちなみにREBTはRational Emotive Behavior Therapyの略です。（日本人生哲学感情心理学会のHPはこちら → <http://j-rebt.org/>）

今回はそのREBTのデモンストレーションをやってもらいました。COは石井さんです。まず少しレクチャーをした後、取り上げる話題（困っていること・変えたいことなど）について相談していきます。

テーマが決まると、具体的な「出来事(A)」とその結果として起こった「感情や自滅的な行動(C)」について聴いていきます。我々がよく知る「傾聴」とは少しイメージが違いますが、そのときの「感情」について、しっかり聴いて、確認していくところは共通点があります。

また、その「(不健康でネガティブな)感情」は8つに分類されていて、どれが大きいのか、どれを解決したいかをCLと確認していきます。この分類はCLにも見てもらったりします。REBTの理論や、不健康な感情に至るメカニズムも伝えながら進めていくという感じですね。ちなみに8つの感情は「不安・鬱(悲しみ)・怒り・罪悪感・絶望・嫉妬・羞恥・強い欲求不満」と表されています。これをネガティブだけ健康的なレベルの感情に変えるのがゴールの1つです。

そして、その「出来事(A)」をその「感情(C)」に結びつけているのがピラミッド(B)であり、不健康な感情や自滅的行動を生んでいるのがイラショナルピラミッド(iB)です。これをラショナルピラミッド(rB)に変えるために、CLが「～すべきである」とか「～ねばならない」という絶対的要求に気づき、考え方や受け止め方を変えられるように伝えたり、宿題を出したりします。今回は宿題を出して次回のセッションにつなげるところまで行いました。

(「irrational」は「理性的でない」「不合理な」といった意味の言葉です)

会員の方は添付資料もご覧ください。また、NCKホームページの会員用ページに以前に行った勉強会「P&A REBT練習会」の資料があります(右のスライドはそれに入っています)。そちらも参考になりますよ。

以下は振り返りのコメント・感想です。

【CL】 COはひとつひとつ聴いてくれていた。次に続く言葉を提案されたことで、いろいろ考えられたし、振り返るいい機会になったし、気持ちの整理になった。

【OB】 REBTを見るのは初めてで、切り口ややり取りが新鮮！ CLの自問を導いているようにも見えた。

【OB】 REBTのセオリー通りに進めていた。(iBへの)介入のところで言葉選びがていねいだと感じた。ちゃんと形になっていて、基本通りやるのは大事だと思った。

【OB】 質問の仕方になるほどと思った。流れがわかりやすい。

→【CO】 出来事や感情をしっかり聴いたのはiBを出すため。iBがなかなか出なかったCLも戸惑ったのでは？

【OB】 目標設定までに25分。なかなか大変だったのでは？ 何の感情か探るのが、ていねいだ。



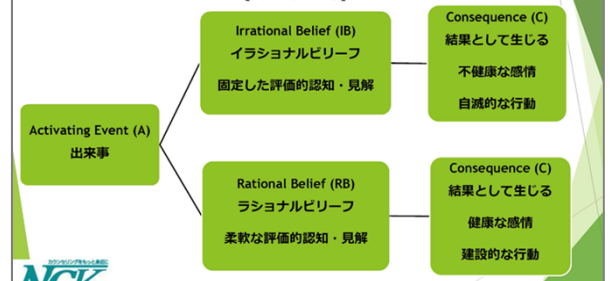
デモンストレーションはこんな感じ。右がREBT心理士石井さんです



### REBTのアプローチ

1. 不健康な感情に取り組む。  
不健康な感情(怒り、不安、抑うつ、絶望等)を健康な感情(苛立ち、懸念、悲しみ、失望等)に変化させることが重要となる。
2. 不健康な感情は自分の認知が作り出していることを理解する。  
出来事をどう捉えているか、この認知の仕方(評価的認知)が不健康な感情を生み出していることを知る。
3. 健康な考え方を身につける。  
評価的認知の中の絶対的要求「～ねばならない」(イラショナルピラミッド)を現実的で柔軟な願望に変えていく。

### REBTのABC (A→B→C)



【OB】 iBをあぶり出すのが目的だというのがよくわかった。

【OB】 iBは「絶対に～」「～すべきである」という言葉で表されることが多いが、カウンセラーでもあるCLの場合、「絶対に」とまで思っていない人が多いのでは？ iBの言い方(どれだけ強い言葉を使うか)のレベルをチューニングしていくといいのかも？

【OB】 「スッキリした」では終わりじゃないんだなと思った。

→【CO】 REBTでは、最終的に自分で自分のカウンセリングができるように支援していく。

【OB】 iBの見立ては難しいんだなと感じた。今回の自滅的行動は自己評価とも関係あるのかも？

→【CO】 確かに自己嫌悪(無価値系)もあるかもと思った。

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

REBTは以前の特別勉強会で少し知っていましたが、今回あらためてデモンストレーションを見て勉強になりました。「論理療法」という言葉を聞くと、理詰めを進めていくようなイメージを持ちがちですが、実際は気持ちの確認や言葉の選び方がとても丁寧な感じです。さて、次回はいつもの実習ですが、場所が違うので気をつけて!! 【水口】