

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

- ・ **NCK総会** 次回の勉強会(5/21)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。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会員で出席できない(または19:00に間に合わない)という方は委任状の提出をお願いします。木村さんのメール[nck:814]をご確認ください！
- ・ **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！(20:45からです)歓迎会からのご参加もOK！会場は『MERCATO MERCATO』というイタリアンのお店です(東京都中央区日本橋人形町3-12-10 1F)。ぜひご参加を！
(総会・歓迎会の出入力は→ <https://chouseisan.com/s?h=8958c5acd20b4001a88c9e38e931f426>)
- ・ **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21日(火) 18:30～20:30 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かます) 場所：人形町区民館 1号室 (20:45～ 歓迎会「MERCATO MERCATO」)

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かます) 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！

6月25日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定 (研究発表または輪読)
 (19:30までに入ればポイントがつかます) 場所：人形町区民館 4号室

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/jNQRfz9eos6oYd5r8>
 MERCATO MERCATO(中央区日本橋人形町 3-12-10) <https://tabelog.com/tokyo/A1302/A130204/13215593/dtmap/>
 久松町区民館(中央区日本橋久松町1-2) <https://goo.gl/maps/ACvURZ4YLKLLPhUg8>

← Google マップと
 食べログへの
 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：横山さん 木村さん 2回目CO：石井さん 佐藤さん



振り返りのコメント・感想など

【CO】 CLがどんな気持ちを伝えたいか聴いていて、イラつく気持ちが大いのかと思ったが、どちらかというと「がっかり感」や「なじめない」という感じかな？

「やめたい」というほどの嫌悪感はないとわかったが、何を聴かなければならないかぼやけてしまった感じ。もっとぶちまけてもらえるようにできればよかったのだが、そこまで踏み込めなかった。

【OB】 最初はゆっくりやさしく聴く感じで、いいんだけど、あいづちの声が小さかった。要約するときはハキハキしてよかったので、あいづちも同じくらいはつきり言う方がいいかも。

「イラッとしていますか？」と質問したのはよかったが、CLの言う「あきれている」が何に対してなのか、もう少し質問してみたい。CLは「もの足りない」「不甲斐ない」という気持ちが大きかったのでは？

場面設定がしっかりできていた。姿勢が良く、うなずきが多かった。確認しながら話を先に進めていくところはよかったが、声が小さかった。

CLの早い段階で言った「自信がない」「不安」を受けとめていなかったなので、そこを聴いていくと話がもっと広がるのでは？

【CL】 聴いてもらっている感があった。(話に出た気持ちは)まだ整理ができていない状況。まだ達成感がないから、もやもや、ふわふわしてるのかな？(新しい環境で)不安もあるが、楽しくもある。いろいろなことがあるのを聴いてほしかったのかも？

【CO】 CLの話、気持ちを聴くことは考えたが、CLに提案することによってCLに気づきがあればいいかな？と思い、いくつか提案してみた。これっていうのは見つからなかったかな？

【OB】 あいづちがはっきりしてよかった。要約するときに「まとめさせていただきますと…」という言い方をしていたのが引き締まっている感じがしてよかった。

COはCLに提案していたが、自分も同じことを質問してみたかった。CLは新しいことに取り組みたいのかな？仕事の中身が出来上がっている上での、ワンステップ上の悩みなのかな？

【OB】 うなずきやあいづちがはっきりしてよかった。(話に出た)CLがメールを受けたときについて、そのときにどんな気持ちだったか質問してみたかった。

CLに何か心境の変化や、そのきっかけがあったのか？質問してみたかった。

【CL】 COはしっかり聴いてくれている感じだったが「COからの提案が多いな」とは思った。

以前は「うれしいと思いつつ面倒」だったことが、今は逆に変わったのかな？「心境の変化」みたいなのをもっと突っ込んでもらえるとうよかったかも？

【CO】 今回は伝え返しを多く入れて、CLの気持ちに共感できるようにカウンセリングを行ったつもりだったけど、CLの気持ちにうまく共感できなかったかも？

【CO】 CLの話にワクワクしている自分がいて、(CLには)何か期待感があるのではないかと感じて聴いていた。

不安な気持ちも認識はしていたが、期待感の方に焦点を当てて聴いていった。CLの自己効力感が高まってくるといいという思いもあった。

【OB】 キャリコンのような聴き方だった。このまま目標設定までいきそうな勢いがあり、一貫してキャリコンに徹している感じ。自分がCOなら不安感の方に焦点を当てていたと思う。

うなずきが多く、CLの目をしっかりと見ながら前のめりになって聴いていた。躍動感のある聴き方だった。不安感の方ではなく、未来に対する期待感が持てるような質問が多かった。

【CL】 確かに不安はあるが、期待もある。その部分が再認識できたのは自己理解につながったと思う。

聴いてもらって自己効力感が上がった感じ。これから先の環境の変化に対するマイナスのイメージがプラスに変わった感じがあった。技法の使い分けの必要性をあらためて感じた。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

いつもは実習中の様子を写真で紹介していますが、今回は事情により右の写真だけ、ふり返り中の写真になっています。やっぱりちょっと雰囲気違いますね。話は変わって…、次回は毎年恒例のNCK総会です。総会の後はこれも毎年恒例、NCKの歓迎会です。片方だけでもぜひご参加ください！ 出欠の入力もお願いしますね。 【水口】