

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

- ・ **200回記念勉強会** 12/14(土)はNCKの200回記念の勉強会(講演会)として、青木羊耳先生に講演して頂きます！講演テーマは『ほんものの相談の学習方法』です。産業カウンセラーなら、NCKの会員でなくても受講できますので、ぜひお知り合いにもお声かけください！p.3にご案内を添付しておきます。時間は14:00～16:00(13:30開場)。場所は大橋会館です。
- ・ **ボランティア活動** 11/2(土)にはNCKからボランティア活動に行きました。傾聴ボランティアをしたり、石井さんがマジックを披露したりしてきました。なかなか盛況ですね →
- ・ **ビジターご参加** 今回は田村さん(初めて)が参加してくれました！
- ・ **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！(12月は土曜日1回のみです)
 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 →



11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 4号室

11月26日(火) 19:00～21:00 テーマ：認知症サポーター フォローアップ勉強会
 (認知症サポーターでなくても参加できます)
 (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

12月14日(土) 13:30開場 14:00～16:00 テーマ：青木羊耳先生 講演会『ほんものの相談の学習方法』
 (14:30までに入ればポイントがつきます) 場所：大橋会館 205教室

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/INQRfz9eos6oYd5r8>
 大橋会館(目黒区東山3丁目7-11) <https://www.neclivex.co.jp/ohashi/school/access.html>

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8/24に行った『気持ちによりそう聴き方講習会』のアンケート結果の確認とふり返りを行い、今後のやり方などを検討しました。また、11/17に行われる活動報告会での発表内容の紹介と検討を行いました。

『気持ちによりそう聴き方講習会』は第193回の会報で紹介しています。NCKの「傾聴講座」を元に今回の受講者(城東ふれあいセンターの認知症サポーターの方)向けに構成した講座です。18名の方にご参加頂きました。



勉強会の様子。ファシリテーターは木村さんです

まずはアンケート結果から。16名の方にご回答頂きました。講座の満足度としては「とても満足」に11票頂くなど好評でした。

1 「認知症サポーターの為の傾聴講座に参加して、いかがでしたか。」

★とても満足 11件

★満足 5件

3 本日のプログラムについて感想

◆分かりやすかった	15件 (9件)
◆楽しかった	6件
◆もっと体験したいと思った	3件
◆難しかった	1件
◆緊張した	1件
◆時間が短かった	1件
◆進行が早すぎた	1件
◆普通	2件
◆その他	勉強になった

6 ご意見ご要望

- ・今度は認知症の話聞きたい、今回の企画も良かった。
- ・話をすることが難しいと思いました。
- ・とてもわかりやすく、楽しい時間を過ごすことが出来ました。
- ・また講習会をやってほしい。

次に、参加したスタッフが気づいた点についてのふり返りです。今回は講座開始前の資料の配付やアンケート用紙の配付などの段取りがうまく行かなかった部分があり、今後に向けての反省点となりました。また、傾聴の実習の際、話し手・聴き手・観察者のそれぞれの役割を十分にご理解頂けていなかったグループが複数ありました。たとえば、話し手が観察者にも話しかけてしまったり、CO役がかなり事柄中心の受け答えをしてしまったり、という感じです。以前の講座ではあまりこういうことがなかったのですが、今後は受講者の年齢層も考慮して工夫していく方がよさそうです。実習のやり方やそれぞれの役割を事前にしっかり説明する、または一度実演して見ってもらうなど、プログラムを改善していきましょう。

➤気がついた点としては、やはり皆さん高齢の方が多かったので、傾聴のポイントの説明を聞いているときには「なるほど」とご納得されている様子でしたが、いざ話し始めて（聴き始めて）みると、話の内容の方にすっかり気を取られてしまう方もいらっしゃいました。傾聴のポイントは繰り返し念押しするといいかもかもしれません。

- ・気づきですが、高齢の方への講習の場合、場面構成が難しい。「2人で話して、観察者は黙っています。観察者は本来いない、透明人間だと思ってください。」などの解説が必要かと思った。
- ・また、「話をする」というが、「カウンセラー役に質問をするのではなく、独白、みだいなイメージです。」と言っててもよいかもしれません。いきなり質問から入る方もおられましたので、カウンセラーには質問をしない」というルールを先に、誤解しようがない形で伝えておく必要を感じました。書いて思ったんですが、ひとりですることのベネフィット、カタルシス効果の話を入れてもよいかもしれません。
- ・また、最初のグループ分けの段取りがアワアワしたかな、と思いました。いつ資料を配るかを明確にしておいたらよいと思います。

また、今回は『認知症サポーターのための 気持ちによりそう聴き方講習会』と題したこともあって、受講者から「認知症についてもっと知りたい」という声を頂いています。そういうニーズにお応えできるように、認知症の方への声のかけ方なども含めたスキルを紹介する講座を作っては？ という意見が出ました。

たとえば、スタッフが（認知症の）話し手役になり、そこへ声をかけるところから始めるロールプレイを行うという講座です。第182回で勉強したユマニチュードの技法も含めて紹介していく感じですね。従来の傾聴講座とはかなり実習内容が違ってくるので、まったく別の講座として作る方向で考えてみましょう。（右が今回出た意見です。アンケートはp.4以降に添付してあります）

そして今回はもうひとつテーマがあります。11/17に産業カウンセラー協会で行われる「産業カウンセラー活動報告会」で木村さんがNCKの活動について『学習グループで学ぶメリットと継続の秘訣』というタイトルで報告します。

今回はそこでの発表内容の紹介と意見出しを行いました。NCKの目的や活動内容、会の運営や勉強会の内容、その他の活動や10年間継続の秘訣について、聴いてくださる方が興味のある部分に重点を置くように、少し内容を見直してみました。

発表は今度の日曜日。どんな内容で発表したかは、また会報で紹介しますね。

ふりかえり・今後・課題について

- ・資料の配付など、段取りをもっと決めておこう。
- ・場面構成ができていなかった。
- ・声のかけ方など含めたスキルとして紹介する？
- ・グループファシリテーターが話し手役になり、声かけのところからやってみよう？ **Bボタン**
- 従来の傾聴講座とはまったく別の講座としてつくろ？
- ・観察者の役割も含めて、ロールプレイ付きの **Aボタン**
- 説明が必要なのかも。(対象者の年齢によ)
- この場合、前半に少し前、タイムスケジュール見直す。
- ・アンケートの配付も段取りよくおこなう
- ・実習についていけてない人がいた。何をやるのかなど説明厚くしないと。
- ・耳の遠い方は、実習がはじまると、周りの声でグループファシリテーターの声は聞こえてなかったりする。
- ・最初から話し手・聴き手がいるような形で説明をしていった方がいいかも？

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

前のページで紹介した第200回記念の青木羊耳先生の講演は『ほんものの相談の学習方法』というテーマでお話し頂きます。どんなお話なのか気になりますね。NCKの会員でなくてもご参加頂けますので、産業カウンセラーのお知り合いにご紹介してみてください。次のページがそのご案内です。よろしくお祈りします！【水口】

12/14 青木羊耳先生 講演会のご案内

私たち日本橋カウンセリング研究会(略称 NCK)は、第200回の勉強会を迎える記念に、青木羊耳先生の講演会を企画しています。せっかくの貴重な機会ですので、NCKの会員以外の産業カウンセラーの方にも聴いて頂きたいと考えてます。ぜひご参加ください！

日本橋カウンセリング研究会 第200回記念

青木羊耳先生 講演会 『ほんものの相談の学習方法』

産業カウンセラーを対象に講演して頂きます。産業カウンセラーの方なら誰でもご受講して頂けますので、ぜひご参加ください！

日時 2019/12/14 (土) 14:00～16:00
(13:30 開場)

会場 大橋会館 205教室
東京都目黒区東山 3-7-11
渋谷から1駅 (東急田園都市線 各駅停車にて)
池尻大橋駅 東口から徒歩3分

参加費 会場代・資料代として500円のご負担をお願い致します

大橋会館の
QRコードです



■ 日本橋カウンセリング研究会 概要 ■

日本橋カウンセリング研究会(略称 NCK)は、産業カウンセラーが学習・スキルアップや情報交換などを行う会です。実習によるスキルアップはもちろん、情報共有やお悩み相談の役に立っているという声も多いです。お気軽にご参加ください！

活動日時： 月2回の勉強会を中心に活動しています(平日 19:00～21:00)
(2019年度は第2木曜日・第4火曜日を基本にしています)

活動場所： 人形町区民館などの中央区内の区民館が中心です。

活動内容： 各月1回目 - 情報交換とカウンセリング実習
各月2回目 - 情報交換とメンバーによる研究発表または事例検討
その他、不定期に特別勉強会や、傾聴ボランティア活動など行っています。

参加費： 年会費 9,000円 ビジター参加(1回のみのご参加) 800円 / 回

■ ご参加はお気軽に！ ホームページからも開催予定などを確認できます ■

日本橋カウンセリング研究会ホームページ
www.nihonbashi-counseling.org/
(または「日本橋カウンセリング研究会」で検索)

HP内の「お問い合わせ」ページから
お問い合わせもできます

ホームページの
QRコードです



お知り合いにNCK会員が
いる場合は、直接ご連絡を
頂いても構いません

認知症サポーターのための 気持ちによりそう 聴き方講習会

(アンケートの回答)

2019.8.24開催 回答者 16名
参加者 18名 平均年齢 77歳 性別 全員女性

1 「認知症サポーターの為の傾聴講座に 参加して、いかがでしたか。」

★とても満足 11件

★満足 5件

2 参加した理由

- | | |
|-------------------|----------|
| ◆傾聴に関心、興味があったから | 12件 (6件) |
| ◆前回、楽しかったから | 1件 |
| ◆定例会なので | 4件 |
| ◆傾聴ボランティアに参加したいから | 2件 |

3 本日のプログラムについて感想

◆分かりやすかった	15件 (9件)
◆楽しかった	6件
◆もっと体験したいと思った	3件
◆難しかった	1件
◆緊張した	1件
◆時間が短かった	1件
◆進行が早すぎた	1件
◆普通	2件
◆その他	勉強になった

4 傾聴実習について①

◆話す内容に困った	2件 (6件)
◆自分の事は話にくい	3件
◆話す時間が (長すぎる3件・ちょうど良い8件・短すぎる2件)	
◆聴く時間が (長すぎる0件・ちょうど良い11件・短すぎる2件)	
◆観察者は必要	7件
◆ふりかえりの時間が (長すぎる1件・ちょうど良い11件・短すぎる2件)	

5 講座で難しさを感じたところ

- メモをとりながら聴く時は相手に一言話してからとるべきだと。アドバイスされた。聴き手、話し手、観察者の立場を変えて体験できたこと大変参考になった。
- もっとはつきり聞こえると良いと思います。
- 人に話を聴いてもらうこと。
- 今回のテーマは初めてでしたのでとても参考になりました。次回またテーマは変わっていくと思いますが楽しみに致しております。
- 共感する。
- 人の気持ちによりそうのが難しかった。
- 自分が話をする時。

6 ご意見ご要望

- 今度は認知症の話を知りたい、今回の企画も良かった。
- 話をすることが難しいと思いました。
- とてもわかりやすく、楽しい時間を過ごすことができました。
- また講習会をやってほしい。

認知症サポーターのための 傾聴講座

(スタッフふりかえり)

ふりかえり①

➤気がついた点としては、やはり皆さんご高齢の方が多かったので、傾聴のポイントの説明を聞いているときには「なるほど」とご納得されている様子でしたが、いざ話し始めて（聴き始めて）みると、話の内容の方にすっかり気を取られてしまう方もいらっしゃいました。傾聴のポイントは繰り返し念押しするといいかもかもしれませんね。

ふりかえり②

- 気づきですが、高齢の方への講習の場合、場面構成が難しい。「2人で話して、観察者は黙っています。観察者は本来いない、透明人間だと思ってください。」などの解説が必要かと思った。
- また、「話をする」というが、「カウンセラー役に質問をするのではなく、独白、みたいなイメージです。」と言ってみてもよいかもしれません。いきなり質問から入る方もおられましたので、カウンセラーには質問をしない」というルールを先に、誤解しようがない形で伝えておく必要を感じました。書いてて思ったんですが、ひとりで話すことのベネフィット、カタルシス効果の話を入れてもよいかもしれないですね。
- また、最初のグループ分けの段取りがアワアワしたかな、と思いました。いつ資料を配るかを明確にしておいたらよいかと思います。