

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

- ・ **次回勉強会** 今月はいつもと順番を入れ替えて、3/27がカウンセリング実習です。土曜日の15:00からスタートですね。ぜひご参加ください！
- ・ **4月以降の勉強会** 4月以降の勉強会は現時点ではリモートでの開催を予定しています。各月の第2火曜日と第4土曜日が基本ですが、月によって変わることもあります。p.3に暫定の勉強会スケジュールを載せておきますので、そちらでご確認ください。来月は4/8(木)と4/24(土)です！
- ・ **全国研究大会** 前回紹介した、産業カウンセラー協会の全国大会の申込期限が迫っていますね(3月末です)。Web参加・視聴をご検討の方もお早めに！(申込はこちらから → <https://sec.tobutoptours.co.jp/web/evt/jaico50/>)
- ・ **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 !!

※ 通常、毎月第2木曜・第4火曜日が基本ですが、リモート開催に伴い、日程を変更する場合があります。  
(基本のスケジュールはHPに掲載してあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの  
QRコードです →



**3月27日(土)** 15:00～17:00 テーマ：カウンセリング実習  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

**4月8日(木)** 20:00～22:00 テーマ：カウンセリング実習  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

**4月24日(土)** 15:00～17:00 テーマ：未定  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 申し訳ありませんが、リモート開催での勉強会はNCK会員のみで実施させて頂いております。

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NCK会員で1級キャリアコンサルティング技能士の大井さんに

キャリアカウンセリングを知る
～ 受容と共感から始まるキャリアカウンセリング ～

と題して、キャリアカウンセリングについての講義をして頂き、キャリアカウンセリングのロールプレイも行いました。

まずは「キャリアカウンセリング」「キャリアコンサルティング」などの言葉の違いから。左下のスライドです。

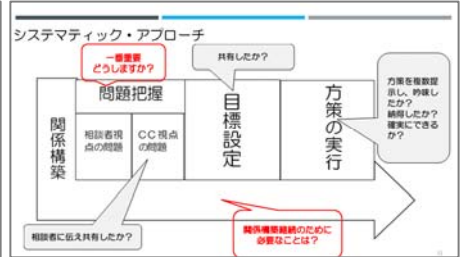


ファシリテーター 大井さん

ロールプレイ後の話し合いの様子です。(下段左が発言の記録です：下記参照)

スライド1: キャリアカウンセリングとキャリアコンサルティング. 内容: キャリアカウンセリング (学生主体, アメリカの学校教育から), キャリアガイダンス (学生主体, アメリカの学校教育から), キャリアコンサルティング (労働者主体, 雇用の雇用調整).

スライド2: 産業カウンセリングとキャリアコンサルティングの共通項と差異. 共通項: ラール, 関係構築 (承認・賞賛), 場面設定, 傾聴 (受容共感的), 気づきを促す (解決能力). 差異: 問題解決することが目的, プロセスに沿って進める, 目標設定 (共有する), 方策の実行 (確認する).



中央のスライドが産業カウンセリングとキャリアコンサルティングの違い。そこで必要になるシステムティックアプローチの概略が右のスライドに示されています。他のスライドは添付資料(※ 会員限定)もご参照ください。

そして今回は、このシステムティックアプローチに準じた面談のロールプレイングを行いました。関係構築を行い、問題把握の部分を交代で行いました。質問しながら問題点を探っていきます。左下がキャリアコンサルティング視点での問題点の例です。

スライド3: CC視点の相談者の問題点は？(例). 内容: キャリアビジョンが不明瞭, 自己理解・仕事理解不足, ライフプラン、マネープランが不明瞭, 相談できる人がいない, 情報収集力不足、ネットワーク不足, 自己効力感、自己肯定感が低い, 価値観、こだわり、思い込みが強く、視野が狭い, 就職の仕方、転職の仕方の理解不足、転職を安易に考えているなど.

スライド4: 質問(情報収集)：どのような視点で行いますか?. 内容: 質問には目的、意図が必要, その目的、意図にはどのようなものがありますか?, 自己理解、仕事理解、キャリアビジョン、ライフプラン..., 性格、価値観、考え方、こだわり、人生観..., コミュニケーション、相談者の環境、周囲への相談、人間関係..., 自己肯定感、自己効力感、体験・経験、トラウマ...

スライド5: 具体的な方策と方策の実行(目標達成のために実行すること). 内容: 方策は複数ある, 確実にできることは何か, 優先順位, 実行の契約(約束)をする.

ロールプレイでは、相談者役の大井さん(相談者役を事前に作り込んで来てます)に質問をしていきますが、ただ質問するのではなく、質問の目的や意図を意識して行ってみました。私もやってみましたが、相談者への承認や賞賛があまりできなかったのがよくなかったかな...と終わった後で気づきました...。右がそのロールプレイの後に話し合った記録です。補足の部分は井さんからの補足です。

キャリアコンサルティングでは、こうした問題を踏まえて「目標設定」を行い、相談者の同意をとった上で共有し、そのための「方策実行」の確約を得るところまで行います。実際に相談者が実行できそうかどうか確認し、(たとえば次回相談までの宿題として)実行してもらう確約を得る。こういったプロセスが明確になっているんですね(最上段右のスライドですね)。

今回はこの後、目標としてどんなものが考えられるか話し合い(その記録が右です)、相談者の同意をもらうところを、大井さんと柳澤さんでロールプレイしてもらいました。この目標設定も注意が必要です。たとえば、右にあげた目標はこの相談者の状況を考えてもっともなものが多いです。でも、大事なことは相談者が同意してくれること。相談者がまだ同意できない目標を強引に設定するわけにはいきません。今回のロールプレイでは、相談者の自己効力感を上げてもらうためにも、いま興味を持っていること(この機会にアフリカ旅行したい)を考えてもらうのが一番フィットしたようです。

90分の中でシステムティックアプローチを確認し、ロールプレイも行うなど、充実した内容の勉強会でした。「昔キャリアコンの資格を取ったときに分からなかったことが分かってきた」「再確認できてよかった」「キャリアコンサルティングをもうちょっと勉強したくなった」などの感想があり好評でした！私は「目的や意図を持って質問する」ことを、普段の実習でも意識してやっていきたいと思いました。勉強になりましたね。大井さんありがとうございます！

ワーク1: CC視点の問題把握. 内容: 仕事理解が浅いかな, ご家族に相談できていない, 奥さんに話せない理由、プライドが許さない?, ライフプランがしっかりしていない, 「定年まで働きたい」という時代でもない, その認識は必要かと, マネープラン(お子さん・住宅ローン)が必要, 早く決めたいという焦りがある一方で、アフリカ行きたい, 時間的な見通しがどっちつかずかな, 自分の強みを認識していない、自己効力感が低い. (補足) 相談できる人がいない、ネットワークがない.

ワーク2: 今回の面談の目標. 内容: 自分の強みに気がついていないので、自己理解を深めたい, 奥さんに話をする, 自己理解 (いままでの仕事の棚卸し), 自己理解が必要, 「やってみたくらい」が不安なのか?, ローンの話など、調べる。マネープランを明確に, 自己理解、やってきたことの整理, 奥さんに話すところから始める(それを宿題にする), アフリカの話を実現するために... ライフプラン・マネープランの整理. → 「奥さんに話す」 → 拒否。(まだ受け入れられない) 「今までの仕事の振り返り・自己理解」 → 気が乗らない, 仕事理解の方向は? → 強みたい, ◎ 自己効力感を上げてもらう → 乗ってきた、アフリカの話を考えてもらう.

編集後記

会報作成担当のコメント・つばやき... などなど

NCKはキャリアコンサルタント資格を持っている人も多いのでこういう勉強会もいいですね。いや、キャリアコン資格を持ってなくても、こういう勉強は必要でした..(汗) そもそも産業カウンセラーの3つの活動領域(憶えてます?)の1つが「キャリア形成への支援」ですよ。【水口】

# 令和3年度 NCK年間カレンダー

※ 定例会 総会 忘年会

2021 **4** April

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 |    |    |

2021 **5** May

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |    |

2021 **6** June

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 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 |    |    |    |    |

2021 **7** July

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 |    |

2021 **8** August

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |

2021 **9** September

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 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 |    |    |    |

2021 **10** October

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 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 |

2021 **11** November

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |

2021 **12** December

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 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 |    |    |

2022 **1** January

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |    |

2022 **2** February

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 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 |    |    |    |    |    |    |

2022 **3** March

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 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 |    |    |    |

※リモート定例会を想定した暫定スケジュールとなっております。今後、コロナウィルスの感染拡大の状況のみて変更をしていく予定です。