

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** 9/25(土)の勉強会は、好評の「閃く練習」のワークを行います！
「伝え返し」のレベルアップに役立ちますので、ぜひご参加を！
- ・ **納涼会・特別勉強会** 8/21(土)に納涼会と特別勉強会を行いました。特別勉強会では
ケアマネージャーさんに高齢者介護についてお話し頂きました。
p. 3にその様子を載せてますのでご覧ください！
- ・ **オンライン講演会** 大迫さんがメール[nck:963]で紹介してくれた「テキストカウンセリングにおける言葉の技術」というオンライン講演があります。
講師はNCKでも話題になった『技芸としてのカウンセリング入門』の著者の杉原保史先生です (<https://peatix.com/event/2829016>)。
- ・ **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土曜日が基本ですが、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 →



9月25日(土) 15:00～17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク
(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)

10月7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)

10月23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)

※ リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。

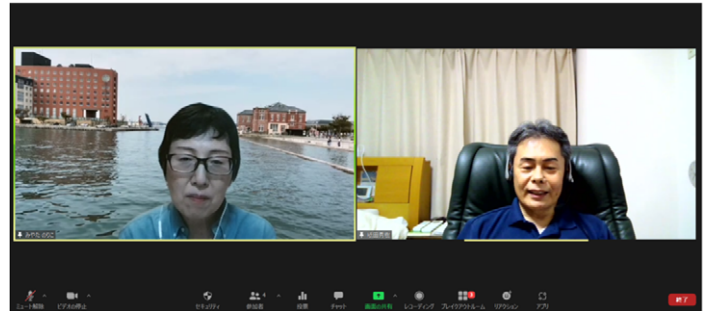
NCKへのお問い合わせは → <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。6名参加なので2グループで実習22分、ふり返り10分を2セット行いました。

1回目CO: 宮田さん 石井さん 2回目CO: 水口 高橋さん



6名参加。全体でのふり返りをしているところです。



実習の様子。「ピンを追加」機能でCOとCLが並んで表示されています。自分がOBをするときには、この表示方法がおすすめです。

振り返りのコメント・感想など

【CO】 CLが理路整然と話すのを聴かせて頂いたという感じ。要約は話の流れが途切れたときに入れる感じだった。「要約」というより、かいつまんで短く返した感じ。

【OB】 COの質問は感じがよかった。「どういう気持ち」と質問したタイミングもよかったと思う。
CLは冷静に話していて、自分で答を持っている感じもありながら、楽しそうに話してる感じでよかった。
COはときどき迷いながらやってる感じがした。自分の意見を言うべきかどうかで迷ってた？ 映画の話題が出たとき、COもその映画が好きなのがわかったが、言うのを遠慮してた。もうちょっと言ってもいいのでは？
伝え返しのワードセンスがよかった。CLが使っていない「身の丈の」とか「一本の道」という言葉がよかった。ただ、今後やりたいことが話題のときに「終活」という言葉が出たのは「ちょっと違う」と思った。
→ 【CL】 自分は気にならなかった。

COは、CLの「生きてる間にやりたいことのリスト」の中身を聴きたかったのでは？ 自分も聴きたいと思ったが、ストレートに質問していいか迷う…。

→ 【CL】 「COが聴きたいと思うことはCLが話したいこと」。質問されても構わないし、質問しなくても自分から話すので構わない。

【CL】 「身の丈」という言葉、確かにピッタリきた。話しやすく、思考の流れがさまたげられなかった。

【CO】 CLが久しぶりに話をするということだったので、しっかりうなずきながら傾聴するようにしてみた。
CLが自分の感情を意識して、明確化してもらえるように意識して聴いた。イライラは10段階中何段階かと質問してみたり、いらだち以外の気持ちも探りながら、出てきた言葉をくり返して進めていったら、心配だという気持ちも聴き出すことができた。時間配分をしておらず、最後までめられなかったのが失敗だった。

【OB】 前半の「最近イラッとしたのはいつですか？」の質問がよかった。「お金に見合った仕事をしていない」の部分も伝え返しがよかった。COがしっかり聴いていて、CLはとても話しやすそうだった。

後半にCLの気持ちの言葉の要約を入れたことにより、CLの気持ちが明確化されていた。

【CL】 相手に対して、怒りの気持ちだけではないことを思い出せた。相手が何らかの病気である場合も考えておくなど、相手に対する考え方を考えてみようと思った。

【CO】 CLから次々と話が出てきたので、前半は伝え返しなどが少なく、あんまりしゃべれてない感じだった。
CLに怒りがありそうなのに、それがなかなか出てこなかったもので、後半は話に出た2つの状況(過去の仕事を否定的に言われたことと今後のやり方をトップダウンで押しつけられたこと)のどちらにより怒りを感じているかを質問してみた。

【OB】 CLの話から状況を理解するのが難しかった。COが状況を分かっているのがすごいと思った。
→ 【CO】 いや、以前も職場の話も聞いてたからです…。

CLは自分の中の気持ちの収まりをつける過程にあるのかも？ 「中っ腹が立つ」「力が抜ける」というのも一種のバランスの取り方なのか？ 真正面から受けず、「半身で受ける」のもいいかも。

【CL】 (上記の2つの状況の)どちらが嫌だったのかわかって「そっか」と思った。
確かに「半身で」正面切って受けないのもいいかも。

【CO】 久々のカウンセリングで感覚を忘れていたかも。悪いところだけではなく、良いところにもフォーカスをあてられたらと思った。CLはモヤッとした気持ちがまだ残ってるかな？ 合いの手を入れるタイミングが難しく、気持ち聴くことまで気が回らなかった。

【OB】 真剣な表情でしっかり話を聴いていた。後半に語りかけていた場面の表情が柔らかくてよかった。
CLから気持ちの言葉があまり出てこなかったのも、COから質問してもよかったかも。

【CL】 今日もしっかり話を聴いてもらい、自分の気持ちを整理したかった。話すことは全部話せてスッキリした。後半、将来のビジョンを褒めてもらえてうれしかった。ストロークをしてもらえてがんばろうと思った。このカウンセリングで自分の目標を思い出せた。

【ご感想など】

電話相談に慣れてると、オンラインは表情の情報量が多いと感じる。電話は音声に集中するので状況理解が早く進み、映像がある方が感情理解が早く進む感じ。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の会報はこれで終わりではありません。上記勉強会の前に実施した、8月の特別勉強会とオンラインツアー、納涼会の様子が次のページにありますのでそちらもご覧ください。オンラインツアーではリアルタイムで夕陽が沈んでいくのを見られました。きれいでしたよ！【水口】

8月は定例勉強会は1回として、それとは別に納涼会としてイベントを行うのがNCKの恒例行事になっています。以前は屋形船に乗ったりしましたね。今年はリアルイベントとしての開催は見送り、オンライン納涼会とその前に特別勉強会を行いました。

今回は『高齢者介護のプロからお話を聴く』というテーマで、居宅介護支援事業所でケアマネージャーをされている袴田智子さんにお話を頂きました。介護福祉士からケアマネージャーになり、主任ケアマネージャーと産業ケアマネージャーの資格もお持ちの方です。



主任ケアマネージャー
袴田智子さん



12名参加でした。記念写真的にポーズを取ってるところです。

お話はおもに質問に答えて頂く形で進めていきました。以下がその抜粋です。

【Q】 介護の現場で心理カウンセラーが関わるところは？

【A】 包括支援センターには心理カウンセラーはあまりいないのが普通ですが、町田市にはいるそうで、利用者や家族の問題を聴いたり、アドバイスしたりするそう。

もちろん傾聴ボランティアをしてもらえるとありがたい。介護スタッフの話を聴いてもらうというニーズもあるかも。第三者に聴いてもらえるのはいいと思う。

【Q】 ケアマネージャーにとっての傾聴スキルとして意識していることは？

【A】 アセスメントして利用者さんに必要なサービスを見極めることは、だいたい初回でできる。ただ、本人のご希望や理解、納得は重要。家族はサービスを入れたがる人が多いが、本人が希望してるかどうかが大事。それを知るためにも信頼関係を築くことが大事。

【Q】 ケアマネージャーのお仕事の全体像は？

【A】 介護保険のサービスや区のサービスの紹介・提供。介護保険の請求業務や、民生委員との連携、成年後見人の手配など。主任ケアマネージャーになると区に提言したりすることもある。産業ケアマネージャーは企業内での啓発活動をしたり、就労しながら介護する人のための相談を受けたり。これも信頼関係をつくるのが大事な仕事。

【Q】 今までの経験の中で、すごいと思ったケアマネは？

【A】 今の上司がすごい。冷静でユーモアもあるが説得力ある話し方をする。困難事例でも(利用者や家族から)替えられることがなく、他事業所からの信頼が厚い。ハラスメントの対応もうまい。

※ 家族からの圧力って結構あるそうで、しかも地域によって差があるそうです。それにうまく対処することも必要なんですね。

【Q】 今後のキャリアはどう考えてる？

【A】 日々勉強で、主任ケアマネージャーとして、行政に提言していく活動もやっていきたい。

【Q】 パワハラに強い上司の話をもう少し詳しく聴きたい。

【A】 上司によると先を読み、先手を打つことが大事だそう。パワハラを受けてからの対応よりも、受ける前の対応が大事だと。

※ この話、目からウロコでした。パワハラになる前に、毅然とした態度を取るという感じですかね？ ちなみに、この話をハラスメント研修の講師にしたところ、なかなか分かってもらえなかったそうです…。これも大事なことだと思いますけどね。

他にもいろいろな質問にお答え頂いて興味深かったです。お話も面白く、あっという間に時間がたった感じでしたよ。参加者からも大好評の勉強会になりました！

特別勉強会のあとは、NCK納涼会です。今回はオンラインで観光してみよう！ということで、沖縄・慶良間諸島の座間味島にオンラインツアーに行きました！座間味島の自然観察ガイド 大坪弘和さんの案内で、座間味島から夕陽を眺めることができました。天候もいい感じで、大坪さんいわく今年のベスト3に入る夕陽だったそうです。本当にきれいでしたよ！

本日の担当者 自己紹介



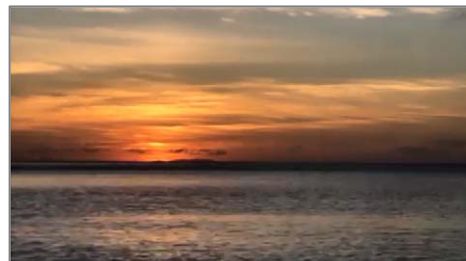
所属先：カラフルウェブ
役職：ホス
氏名：大坪弘和

【自己紹介 - 経歴等】

1993年に愛知県に移住した際に、ダイビングや水エールのウォッチングなどの経験を。次の年に移住していた。島に移住してからゾウツツラを始め、愛知時代には見た事もない草や花なども触れさせていく。

現在：パラー株式会社 (一社) 慶良間諸島エールウォッチング協会役員兼事務、座間味野鳥の会理事、自然ウォッチングウォッチング協議会理事、(株)島島島 沖縄県エールウォッチング協議会理事、(株)島島島 座間味島エールウォッチング協議会理事、座間味島エールウォッチング協議会理事、座間味島エールウォッチング協議会理事、座間味島エールウォッチング協議会理事

保有資格：調理師、潜水士、国内旅行業取扱管理者、第2種情報処理技術者



自然観察ガイド 大坪弘和さん

こんな感じです(実際はリアルタイムで沈んでいくところが見られました！)

夕陽を見たあとは、納涼会の続きのオンライン飲み会を行いました！NCKの今後の活動などの真面目な話もあり、もちろんふざけた話もいろいろありで、楽しい会になりました。恒例の石井さんのマジックもありましたよ！

