

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

- ・ 傾聴講座を作ります 日本人生哲学感情心理学会(REBTの団体)の年次大会でNCKが傾聴のワークショップ(ビデオ配信)を行うことになりました！動画の傾聴講座を作るわけです。皆さまご協力ください！
 (同年次大会のページです↓NCKの名前も入ってますよ)
<http://j-rebt.org/event/taikai.html>
- ・ 次回勉強会 次回の勉強会は6/24(土)にオンライン(Zoom)で行います。18時スタートです。上記の新傾聴講座のプログラムを検討しますので、ぜひご参加ください！
- ・ 7月の勉強会 7/8(土)はオンライン(Zoom)でのカウンセリング実習を行います(18時から)。その次の7/19(水)はリアル開催。人形町区民館で行います！
- ・ 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！！

※ 2023年度からは偶数月が前半水曜日→後半土曜日、奇数月が前半土曜日→後半水曜日と致します。
 (基本のスケジュールはHPに載せてあります→<http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
 QRコードです →



<u>6月24日(土)</u> 18:00~20:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： 傾聴講座プログラム検討 場所： リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインで実施します。 この回の開始時刻は18:00です。
<u>7月8日(土)</u> 18:00~20:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： カウンセリング実習 場所： リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインで実施します。 この回の開始時刻は18:00です。
<u>7月19日(水)</u> 19:00~21:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： 未定 場所： 人形町区民館 3号室	水曜日は区民館での開催です。 開始時刻は19:00です。

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>

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→ <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回は久々に、集合してのカウンセリング実習を行いました。6名参加でしたので、2つのグループでの実習(25分)とふり返り(10分)を行いました！

1回目CO：宮田さん 横山さん 2回目CO：田村さん 武田さん

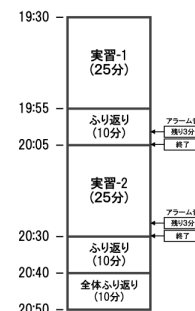


久しぶりに対面でのカウンセリング実習です。



2つのグループで実習しました。

カウンセリング実習タイムスケジュール
25分実習 × 2回



大体こんなタイムスケジュールです。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】(家族間の関係について)「こうなるんじゃないか…」という心配が実際に起こったという話で、CLに不安があるのは感じた。CLは「(自分が)冷たい人間かな？」と言うけど、「冷静になる人が一人くらいいたらいいんじゃない」というスタンスなのかな？

【OB】話が飛び飛びで状況がつかみづらいところを、COはじっくり聴いていた。CLの「もどかしさ」や「心配」は伝わってきた。「どういうふうになったらいいか？」という質問が転換点になったかな？

【CL】(過去からの経緯がいろいろある話の)「今日はこの部分をお話しよう」と思って話してみたが、そのせいで話が飛び飛びになってしまったかも…。

ずっと積み重なってきたこと、振り回されてきたことなので「冷静になろう」というよりは「もういいや」という思いがあると思う。話している中で、いまの状況が「最悪のシナリオ」ではないと気づけたところは、ちょっと救いになった。

【CO】「そういう話か。困ったなあ、どう話を持っていくのか」と考えていた。今日の自分のテーマはものわりの悪いカウンセラーになることだったので、1個1個ボールを投げて、何か出てくるのを待っていた。テーマが1つ出てきて良かった。

【OB】こういう聴き方もありかなと思いつつも、ひたすらアドバイスをしていたカウンセラー主体の聴き方になっていたのでNGでは？とも思っていた。CLがなぜ決められないのか、その気持ちを聴いてみるのがカウンセリングで、アドバイスばかりだとCLに寄り添っていないことにもなるのではと思った。

【CL】いろいろアドバイスをもらい、「ああ、そうか」と気づいたことも多かったが、心の中で、他の話題を提供すればよかったかなあという思いもあった。確かに結婚アドバイザーと話をしている感じもした。自分の気持ちとしては、完璧にやらなければならないということにこだわっていたのかも知れない。

【CO】CLが言う「合わない」に、何が合わないのか、グルグル考えてしまった。聴くことでCLが少しでも楽になったらしいなと思って聴いていた。

【OB】COは姿勢や態度に「じっくり聴いている感」があってよかったと思う。小さめで長く続く「はあー」「あー」の相づちが効果的だった。CLに対して、COの声が小さいのは少し気になった。

途中COが言った「複写式ってきついですよね」という言葉は意外に大事。もっと強調してもよかったと思う。職場の仕組みが古く、やっている仕事自体が特殊なのでそれ自体がしんどさ、ストレスを感じる理由として十分だと思う(ということを見失っているように感じた)。辞める辞めないは別として、CLが言う「辞める言い訳」を探する必要はないと伝えたい。

【CL】(自分の中で)「3ヶ月で辞める」というのは許せないという思いがあったと思う。話してよかった。

【CO】CLからは、目標なんて言えない、やりたくない、疲れている、モヤモヤといった気持ちを聴かせてもらった。苦しい気持ちが伝わってきた。堂々巡りになっていなかったか心配だった。

【OB】COは落ち着いてしっかり聴いていた。CLの言葉を一旦受けとめてから、それを自分の言葉に咀嚼してから伝え返しているのがよかった。CLにも気づきがあったのでは。

【CL】「こういう風に思っているんですね」と言ってもらうことで、そうだったのかもしれないと気づきになった。答えが出ていないモヤモヤしたものを聴いてもらい分かってもらえた。

これからどうするかは自分で決めなければならないが、「お金がなくなるけど本当にやめてもいいんですか？」「やめて何をしますか？」などと聴いてくれてよかったのかもしれない。こう質問することで堂々巡りを防ぐ方法になるかも？

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

カウンセリング実習としては、本当に久々に対面で行いました。オンラインとはやはり違いますね。CL体験としては対面の方が楽でリラックスできると感じます。一方、オンラインの方がCOのスキルアップにはいいのかも？とも感じます。【水口】