

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

- ・ 特別勉強会 NCK納涼会 8月の定例勉強会は今回の1回だけですが、8/19(土)に夏の特別勉強会とNCK納涼会を行いました。その様子はp.3に載せてありますので、そちらもご覧ください！
- ・ 9月の勉強会 次回の勉強会は9/2(土)にリモート(Zoom)で行います！カウンセリング実習を行います。開始時刻が18:00になりましたのでご注意ください。皆さま、ぜひご参加を！
 その次の勉強会は9/20(水)に区民館に集合して行います。こちらは19:00スタートです。
- ・ 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 →



9月2日(土) 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行います。
 この回は 18:00 スタートです。

9月20日(水) 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： 未定 (区民館での実施です)

水曜日は区民館での開催です。
 19:00 スタートです。

10月4日(水) 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： カウンセリング実習
 場所： 未定 (区民館での実施です)

場所詳細： 人形町区民館 (中央区日本橋人形町2丁目14-5)
 久松町区民館 (中央区日本橋久松町1-2)

<https://goo.gl/maps/jNQRfz9eos6oYd5r8>
<https://goo.gl/maps/ACvURZ4YLKLLPhUg8>

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/>

今回は集合してのカウンセリング実習を行いました。最初5名だったので1つのグループで、後半は6名で2つのグループでの実習(前半25分、後半20分)とふり返り(10分)を行いました！

カウンセリング実習タイムスケジュール
25分実習 × 2回

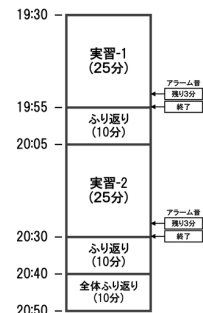
1回目CO：武田さん 2回目CO：宮田さん 武田さん



実習中の様子です。



後半は6名参加。2グループで行いました。



基本の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】「面倒だなあ」「大金を預かっておそろしい」「おじいさん面倒」と、CLから何度も「面倒」という話が出てきて、どう関わらせてほしいか分からず終わってしまった。皆さんはどう？ アドバイスを下さい。

【OB】 CLから絶えず「めんどくさい」「くじで負けた」「一度決まったことをこいつはひっくり返すのか」などの言葉が出ていた。仕事ではないのに、仕事みたいにやらなきゃいけないのが面倒？ 嫌だけどやらなきゃいけない大人の対応をしていること？ どんなことが面倒なのかを、もっと聴いてみてもいいかな？

(撮影のために横から見てると)うなずきが小さいと感じた。もう少し意識してうなずく方がいいかも。ただ、正面から見ると表情があって受けとめている感じが出ていた。要約はタイミング的には遅かったかもしれないけど、要約自体はスムーズで上手だった。CLはちょっと呆れてる感じなのかな。「CLは怒っても当然かも」「自分ならもう少しCLの肩を持つかも」と思った。CO自身の意見と前置きして、おじいさんの方が常識から外れていると伝えてもいいと思う。

しっかり応答して、気持ちもひとつひとつ聴いていた。CLが話しやすそうだった。にこやかに聴いていてよかった。要約も入れてクロージングも意識していた。

【CL】 話しやすかった。「肩を持つ」のでもよかったと思うけど、今回はCLはある程度落ち着いていて、ふり返りながら話している感じだったので、意見を挟まないで聴いてくれて「こんなこともあった」と色々出てきた。この後さらに出てくることを期待して、今日のところはニュートラルな感じがよかったと思う。

【CO】 「苦しいですね」と言えばよかったかな。CLが大変なのと味方・仲間が欲しいと思っているのが伝わってきた。しんどいところで仕事をしていることをしっかり聴いて、言い換えて伝えることはできていたと思う。要約はできたが長すぎたかな。CLからの「そうなんです！」は嬉しかった。今までねぎらいの言葉をかけたことがなかったので、ねぎらいの言葉をかけよう意識した。

【OB】 「イラっとする感情が生まれてきた」「怒りのコントロールが段々大変になってきたんですね」「その人が変わることはない」「歯がゆい気持ち」「バランスが微妙」等、CLから出てこなかった言葉で積極的に伝え返しをしていてよかった。感情を受けとめながら聴いていた。

【CL】 しっかり聴いてもらえた。伝え返しを積極的に行っていて、一生懸命聴いてくれているのが伝わってきた。COの「ご苦労様」の一言が心に響いた。この一言に感謝。

【CO】 はじめの「疲れた」話から「辞めたいけど辞められない」という話になってきた。CLの美学に反するからか？ 責任感？ 価値観？ というところを聴ければと思った。

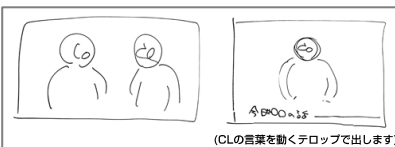
【OB】 COはやさしく聴いている感じでよかった。CLの状況が複雑で、それをつかむ段階でCOは少し大変だったと思ったが、よく聴いていたと思う。前半、CLの決心が揺らぐことはないか？ と質問してみたいと思ったが、後半にCOからそういう質問が出てよかった。COの「やめちゃえばいいじゃないですか？」という質問は、(ちょっと無茶だけど)視点を変える効果があると思う。

【CL】 「聴くよ」というオーラを出してくれて話しやすかった。話して「本当に辞められるのかな・・・」がわからないのが不安だったと気づいた。

今回は少し早く勉強会をスタートして、実習の後に傾聴講座(動画版)についての検討会を行いました。人数が増えて7名です。ここで出た意見を元に講座の内容をまとめていきます(期日が迫ってきましたが・・・)。



7名参加。話し合っているところです。



応答例の動画は(左でなく)右のようにならうかと。(CLの言葉を動くでテロップで出します)

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

上に収まらなかったのここに書きますが・・・
対面の実習に「リモートはリアルさに欠けてた？」
「CLとしては対面が話しやすい」「そんなに違いは感じなかった」「リモートの方がごまかしがきく」といろいろな感想がありましたよ。 【水口】

※ 今回はこれで終わりません！ 次のページで特別勉強会の様子もご覧ください！！

毎年8月は定例の勉強会を1回にして、それとは別に納涼会として何かイベントを行うのがNCKの恒例行事になっています。今年は8/19に久しぶりに集合しての特別勉強会と、イタリアンのお店での納涼会(懇親会)を行いました！まず、特別勉強会は14:30から。

『「ノー」と言えずに』について語らう会

と題して、「もう一度、ちゃんと見直してみたい」という声が多い『「ノー」と言えずに』のDVDを視聴して語り合う会を行いました。このDVDは養成講座の中で見たことのある方が多いと思いますが、現在は販売されておらず、視聴する機会がなかなかありません。いま見るとどんな見方になるのでしょうか？

少し説明しておく…このDVDは通常のDVD規格ではなく、PCでしか視聴できません。しかも、(脆弱性があるために)現在は使用されていない「Flash」という規格のものです。DVDにはFlash Playerの実行ファイルが入っているため現在のPCでも再生可能ですが、「間違ってもFlash PlayerをPCにインストールしない(exeファイルをコピーしない)など、取り扱いにはちょっと注意が必要です。

このDVDには「ストーリー(面接の様子)」と各回の解説、そして第3回、第4、第7回には応答練習があります。今回は各回の面接の様子を見て、(再生を止めて)その回の解説と応答練習を見るという流れで進めていきました(ストーリーは全10回あります)。

あらすじはこうです。これを見て思い出す方も多岐にわたるかもしれませんね。

クライアント大平ヒトシさん(25歳)は、中規模食品卸販売会社の経理課に勤務しています。入社時は食品の輸入とか国内販売のルート開発といった営業の仕事を希望していましたが、適性検査等の結果から経理課に配属され勤務してきました。そのため、これまで転職したいと思い悩み続け、これからのことを「心の相談室」に相談することを決めて不安と期待の入り混じった心境で相談室にやってきました。

きちんとした真面目な、それでいて気の弱い非主張的な大平さんは初回面接から手帳を見ながら話しはじめます。カウンセラーの加山さんは面接の進め方や相談の仕方などについて説明しながら、大平さんの話にじっと耳を傾け、ひたすら大平さんを受容的に対応し、すぐに結論を出さずに面接を続けながらじっくりと考えていくことを提案して、継続した面接を行うこととなりました。第2回目の面接において厳格な父親と過保護な母の間で窮屈な思いをしていることをおぼろげに発言しています。また、職場でも打ち解けられず取り残される日々を話します。このあたりまで、カウンセラーとのリレーションが成立し、カウンセリングの場で寛いで自分を自由に語れるようになり、第3回目には、手帳をしまって話すようになり、第4回、第5回では大平さんの心の負担になっていくことがリアルに語られます。そして、感情のカタルシス(浄化作用)が促進され、彼の心の奥にしまわれていた悲しみ、悔しさ、辛さ、惨めさなどの入り混じった感情が表現されています。彼はこれまで自分の感じていることを表現しないで、人の期待に応えようとして自分を殺して、努力を自分に強いてきたようです。カウンセラーはクライアントを大切にしながら、じっくりと育てていくような対応を行っています。第7回目にはなぜ、自分をきちんと表現しなかったのかということが取り上げられています。そして、自分が自分らしくあることを大切にすることをつかんでいきます。

第8回、第9回は両親と新しい関係を創ることを試み、そしてその中で自分のとっていた態度と、両親の彼への接し方は深く結びついていたことに気づきます。彼は自分にとってカウンセリングがどんなものだったのか、自分の問題がどこからきているのか、ということに彼なりに整理しています。また、彼は自分らしくあるということを大切にするために自分の心とどうつきあっていくか、ということを探求していきます。

そして最後に彼は職場での仕事や対人関係に対してやわらかく向き合い調和することができるようになりました。親との葛藤は幾分か残りましたが彼は自分自身のかで生きていくことに乗り出したところでカウンセリングは終了しています。(※DVDの取扱説明書から引用)

視聴して、こんなご意見・ご感想がありました。

- ・「目標設定」の存在とか忘れてたかも？こういう全体の流れをあらためて理解できた。
- ・7回目の応答練習のところで「私は～もらった方が好きです」という応答があって「COの気持ちを持っていいんだ！」と(昔見たとき)びっくりしたことを思い出した。
- ・使ってみたいと思うところ、どうなのかなと思うところがあった。「孤独感を感じてらっしゃるんですね」という返され方は、敏感になるCLもいるので、そこはどうか？と思った。
- ・8～10回目くらいのCLの変化は、CL自身で何か学んでる可能性があるように思う。
- ・プロセスの重要性を再確認できた。親子関係のこととか、自分でできるかな…と思った。継続的なカウンセリングの練習をする機会があるといいなあ。
- ・COが泣いていいんだ…と当時びっくりしたのを思い出した。
- ・いい教材。場面設定の言葉はそのまま使えるくらいよくできる。
- ・「自分の気持ちを大事に」と言うところ(6回)は表現が陳腐なので、COとしては言うのをためらうかも？でも、経験としては…陳腐な言葉と思っても、ためらわずに伝えた方がいいと思う。「自分に言える一番いい言葉」だと思って。
- ・実際はもっと沈黙することが多いかな。もうちょっと待ったり。
- ・1回目の最後にCLが「私がグチを言うなんて変なんです」というのが気になった。聞いてもらってうれしいのがよくわかる。
- ・後半はCOが積極的になってた。家族との関係は難しいね…。
- ・聴き方、引き出す力は重要なんだな。聞いてくれる場があることは重要な。親子関係根深いな…。
- ・親子関係大事だな…。社会人で抱えている人いる。気持ちを表現できる場がなかったという生い立ちや…。
- ・「～という感じがぴったりしますか？」という質問の仕方がいい。
- ・後半、けっこうCLに宿題を出してたんだな…と再発見。
- ・ある意味「遅れてきた反抗期」のような感じもある。アサーションについて伝えるのもいいのかも？

その後、17:30頃からNCK納涼会を行いました！今回はトラットリア オルトレ(OLTRE)というピザがおいしいお店です。久々のリアル納涼会で、わいわいとやりました(すみません。料理の写真を撮るのを忘れてました…)。恒例の石井さんのマジックもありましたよ。下の写真のスペードのQはみんな驚いてましたねー。



9名参加。和室でちょっとリラックスムードで視聴しました。



内容はこんな感じ。漫画が1コマずつ表示されていくような動画です。(台詞は吹き出しになってますが、音声も再生されます)