

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忘年会 12/23(土)に特別勉強会と毎年恒例のNCK忘年会を行いました！ 特別勉強会は『解決志向ブリーフセラピー入門』という教材を視聴しました。どんな勉強会になったかは p.3 をご覧ください！
- ・ 今月の勉強会 1/6(土)はリモート(Zoom)でカウンセリング実習を行います。15:00スタートです！ 後半の1/24(水)は人形町区民館で行います。上の特別勉強会で視聴した教材のワーク部分を行ってみる予定です。教材を視聴しなくてもOK！ ぜひご参加ください！
- ・ 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 →



**1月6日(土)** 15:00～17:00  
(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  
この回は 15:00 スタートです

**1月24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： ブリーフセラピー ワーク実践  
場所： 人形町区民館

水曜日は区民館での開催で  
19:00 スタートです

**2月7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)

水曜日は区民館での開催で  
19:00 スタートです

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/>

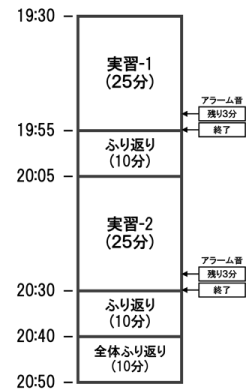
今回は人形町区民館に集合してカウンセリング実習を行いました。5名参加だったので、1つのグループでの実習(25分)とふり返り(10分)を2セット行いました！

1回目CO：石井さん 2回目CO：木村さん



実習の様子です。

カウンセリング実習タイムスケジュール  
25分実習 × 2回



実習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】自分の周囲でもよくある話だったので、「あの話ね」と思ってしまうところがあった。いろいろアドバイスしてしまうのもよくないと思い、解決しようとは思わず、スッキリして楽になってもらうことを目標にじっくり話を聴くことに徹した。

【OB】しっかり聴いている感じがした。相づちやうなずきもできていたが、(特に最初の方で)相づちがちょっと食い気味な(早すぎる)ときがあった。「話をせかしてる」と感じさせるかもしれないので、もう少しゆっくりにするといい。COから出た「けじめ」や「スッキリしない」という言葉の選び方が上手だと思ったし、実際にCLにはまってる感じだった。CLはスッキリしたのでは。

うなずきや応答がしっかりしていて、うなずきの角度もよかった。要約や伝え返し、応答のバランスがとてもいいと思う。確かにCLの話が終わる前に要約や応答を被せている場面が何回もあった。「モヤモヤと悔しい気持ち」に対して「スッキリしない」と伝え返したのがよかった。COから少しアドバイスがあって、珍しいと思ったが、それはそれでよかった。

COは笑顔で聴いていて、親しみを持てる感じがするけど、笑顔がしっかりこないと感じたところもあった。ずっと笑顔だと、もしかしたら話が深まらないかも？と感じた。

【CL】COから「けじめ」と言われて「ああそうか」と思い納得できた。「何でやっちゃったんだろう」と思っていたが、これからは「ゆっくりと仕事をしよう」という気持ちになれた。聴いてもらってスッキリした。

【COのその後のふり返り】

「あるある」の話で、アドバイスしたくなる所を抑え気味に聴いていたところもあったので、応答が多少食い気味になってしまっていたのかもしれない。自分自身も経験している話の場合、応答の速度にも注意すべきだと理解できた。

【CO】内容的にいろいろある話だったが、CLが気をつけて話をまとめてくれたところがあったかも？今回は要約して伝え返すことが目標だったので、そのチャンスをうかがっていたが、後半に1回できたので目標は達成できた。応答とうなずきが後半までしっかり続くように意識してみたけど、後半は小さかったかな？

【OB】最初は長く聴いている感じで、中盤以降で凝縮した要約を入れていたのがよかった。うなずきは単調になりがちかな？と思ったが、後半また変わってきてよかったと思う。CLは「めんどうくさい」という言葉を頻繁に使っていたので、その「面倒くささ」をもっと聴いてあげるといいと思う。

話を止めずに聴くことによって、CLを乗せながら話が継続する感じでよかった。(話の中の)事実関係はもう少し質問して確認してもよかったと思う。

CLはどういう風になるといいのか、どうなると「面倒くさい」ことが減るのか確認するといいいのでは？CLと(話に出てた)母親との関係性を知らなかった。認知症など別の心配もあるので、カウンセラーとして言ってあげてもいいかも。CLは(相手に対して)自分の気持ちを出していないかも。「自分の気持ちを大事にしてもいいのでは？」と伝えたい。

【CL】序盤に話をトントンと進めたのは、気をつかったわけではなく、今回いちばん話したいことに入る前の前提部分を早く終わらせたかったから。そのせいで話が飛び飛びになったところがあったかも。すみません…。

自分としては「親が年老いたことを受け入れられない」という感じよりも、今までこういう人と考えていたのは違ったのかな？(違う一面を見た)という感じがあるんだと思う。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

2024年最初の会報です。皆さま、今年もよろしくお願ひ致します！今年もNCKの勉強会が300回を迎える年でもありますね。ところで、今回の会報には続きがありまして… 次のページに年末恒例の勉強会と忘年会の様子を載せてます 【水口】



このお店に行きました

毎年12月は定例の勉強会を1回にして、それとは別に忘年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。今回はまずは14:00から特別勉強会として、

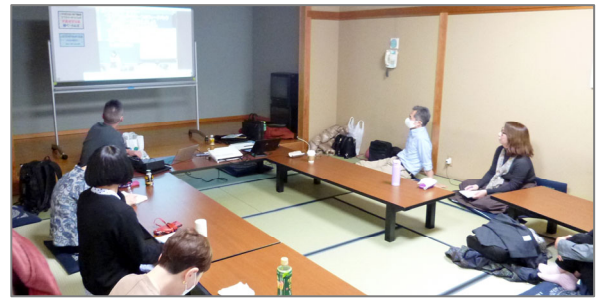
解決志向ブリーフセラピー入門  
「問題志向」から「解決志向」への転換

という教材を視聴しました。

「ブリーフセラピー」という名前はよく耳にしますが、この教材では米国のBFTC(Brief Family Therapy Center)で開発された「解決指向アプローチ」と呼ばれる療法を紹介しています。

解決指向アプローチ(解決志向ブリーフセラピー)の特徴は、CLの問題や病理にフォーカスするのではなく、「リソースやストレンクス」「解決像やゴールの構築」にフォーカスするところにあるそうです。モデルがシンプルで、安全性が高く、CLの自己効力感が高まりやすいといった特徴があり、対象は特に選ばず、健常者に対しても、組織に対しても適用可能。スクールカウンセリング領域への応用が盛んで、講師の黒沢幸子先生はその領域でも活躍されている方です。

※ この教材の冒頭部分はこちらで見ることができます。  
<https://www.iryu.jp/product/dvd1013/>



10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。

解決志向 ブリーフセラピー入門 ～「問題志向」から 「解決志向」への転換～	1. なぜ、解決志向ブリーフセラピーなのか?	6. 実習1：リソース
	2. ブリーフサイコセラピーとは?	7. 実習2：例外
	3. 解決志向アプローチ / ブリーフセラピー	8. 実習3：スクーリング・クエスチョン
	4. <中心哲学> プラグマティズム	9. 振り返り
	5. ものの見方・考え方の前提	
<監修・指導> 黒沢 幸子 Sachiko Kurosawa		

内容(DVDのメニュー)はこんな感じです。

DVDの内容をかいつまんで紹介する…というのは難しいので、以下にポイントだけ少し紹介しておきます。興味のある方はご覧になってみてください。(このDVDはNCKで購入しましたので貸し出し可能です。※ 会員限定です)

中心哲学はプラグマティズム(実用主義・実際主義)

ルール1 うまくいっているなら、変えようとするな

ルール2 一度でもうまくいったなら、またそれをせよ

ルール3 うまくいかないなら、(何でもいいから)違うことをせよ

・「悪循環に注目して変える」より、「良循環を作る」「良循環を増やす」

・「あなたはそれじゃだめだ」ではなく、「あなたは十分に力があり、素晴らしい」

もの見方・考え方の前提

- ・変化は、たえず起こっており必然である
- ・小さな変化が大きな変化を生み出す
- ・「解決」について知るほうが、問題や原因を把握するより有用である
- ・すべてのCLは、リソースを持っている
- ・CL自身が、解決の専門家である (Not Knowingの姿勢)

・何が誤っていて、どのようにそれを直すかを探るのではなく、その人がどんなリソース(資源)を持っていて、それをどのように用いるかを探り、より良い解決・未来を創ろうとする

・不可能なことや手に負えないことではなく、可能なことや変わりうることに焦点を当てる (希望のカウンセリング)

DVDの後半では「リソース探し(+コンプリメント)」「例外・ミラクルクエスチョン」「成功の責任追及」の3つのワークがありました。今回は時間の関係もあって最初のワークだけをみんなで行ってみましたが、好評でしたよ。他の2つのワークは1/24の勉強会でやってみましょう！DVDを視聴しなくてもできるワークなので、ぜひご参加ください。

視聴したりワークを行ったりして、こんなご意見・感想がありました。

- ・昔、ちょっとブリーフセラピーの講座を受けたことがあったが、あらためて聞いてみると普段の相談で使えるところがありそう。
- ・ある人への対応を想定して見ていた。「リソース」を重視することは思いつかなかった。
- ・ブリーフセラピーについてちゃんと聞いたのは初めてかも。できることや将来のことを見るのっていいかも。
- ・取り入れやすいスキルだと思った。今回できなかったワークは定例の勉強会でやってみたい。
- ・全体に前向きなカウンセリングだと感じた。もっと勉強したい。

- ・コミュニケーションにも使える。「それから?」「他には?」というのは、明石家さんまのマジックワード「ほいで」と同じだ。
- ・ブリーフセラピーについては初めて聞いた。ハラスメント対応にも使いやすいかも。「あなたに興味を持ってる」ことが伝わるのもいいと思う。
- ・部下の指導にも見えそう。質問の仕方を研究したい。
- ・ブリーフセラピーは初めてだったが、養成講座で聞いた言葉もあった。キャリア相談的なところでも使えるかも。自己肯定感が上がるのはキャリア相談でもよさそう。

その後、17:30からはNCK忘年会を行いました！今回は『ラ・コシーナ・デ・ガストン』というスペイン料理のお店です。今年はピング大会(クリスマスプレゼント交換)が復活したり、黄帯と緑帯の贈呈があったり、もちろん石井さんのマジックもあって、わいわい盛り上がりました！料理も好評でしたよ！ いちばん写真映えがいいはずのパエリアの写真を撮るのを忘れました…(汗)



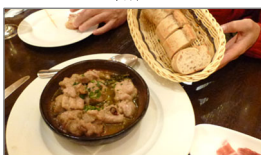
乾杯!



黄帯の贈呈式です。



破れない紙…でも破れる?



アヒージョ!



緑帯の贈呈式です。



このカードではないですか?



10名参加でした。堀留町区民館からすぐのお店です。