カウンセリングこうべ

神戸カウンセリングセンター
代表　仲東　茂

事務局　　本川　清裕
Tel 090-3867-6393
〒653-0841　神戸市長田区松野通1-4-14
郵便振替　01190-2-17712
HP https://kobecc50.wixsite.com/kobecc/blank-1

2018年　文月号　　2018年7月15日発行

「ロールプレイングⅠ」を受講して

松浦　初江

初めて受講する方が、ご指導をいただく先生方より少ないという環境の中で、親身になってご指導をいただき、心から感謝申し上げます。また、受講感想を考える機会をくださった、鏡原さんに御礼を申し上げます。ありがとうございました。

受講経験やこの感想文が無ければ、今の教師として、また、定年を何年か後に控えた一女性としての価値観は見出せていないと言っても過言ではありません。

いつものように、初日の受講に間に合わなかったら、見送ろうと職場の仕事を優先に考え、気軽い気持ちでいました。ところが、平成29年6月28日（水）の職員会議は定刻以内に終了、初日の受講に間に合い二年越しの「ロールプレイングⅠ」の受講が可能になりました。キセキは、それだけではなく、後一回休んでしまったら、未修了になってしまうときに職場の管理職に事情を話したところ、「職員会議が長引いたときは抜けても良い」という許可をいただき、無事修了ができたこともその一つです。

受講前までは、スクールカウンセラーにふさわしい資質と態度を早く身に付け、資格を取得したいという願望が強かったことを今、思い出しました。受講を進めていく中で会話を交わす人と自然に心が一致することの心地よさを求めるようになってきました。

また、レポートの書き直しが無ければ、こんな人になりたいという目標も無いと言い切ることができます。レポートに「受講経験をこれから行う個人面談に生かしたいと考えている」と書いて終わっていました。しかし、4月からの自分自身を振り返り、コミュニケーション能力はどう変わったのか、人と会話を交わすことでお互いに心地よさを得られているのか、という問いかけに気付くことができました。

今年度も担任を担当しているのですが、ここでもキセキが起きていて、なんと30年前の恩師と同じ学年を担当しています。その当時、部の顧問でありながら、私が高校3年で総体後引退ということもあり、話をしたこともありませんでした。今は、その時間を取り返す勢いで、毎日ご指導をいただいています。たった今、「草むらの中で四葉のクローバーを探すように、全ての人達と共にそれぞれの持ち味を発見し続けられるような価値観で接していきたい」と思うようになりました。

カウンセリング研修の途上にて

水戸　哲郎

教師という職業柄、カウンセリング・マインド持って生徒や保護者と関わろうとする姿勢は、常に心がけてきました。勤務校に教育相談室が設置されてからは、メンバーとしてずっと関与することとなり、ここ8年ほどは、同室室長の立場にあります。

他に様々な職責を担う身でもあって、相談室への関与は、なかなか思うようにはできていませんが、カウンセリングに対する見識を高め同室の活動を充実させるために、現在は、主に神戸カウンセリングセンターにおいてカウンセラー養成プログラムに基づいた研修に励んでいます。

私がカウンセリングを本格的に学ぶに当たって最もインパクトを持った言葉は、「他者理解は自己理解」という極めてシンプルなひと言でした。

その理由を考えてみると、他者の心に寄り添うことと、自分の心を探求することがダイレクトに繋がっていると自覚することで、そこに自分とか他者とかといった枠組みを超えた人間そのものを理解していく共通性を見出し、大きな可能性を感じ取ったからだと思います。結果として、カウンセリングにおいてクライアントとカウンセラーの間に成立する関係性を、基本的には同じ人間対人間の関係として、改めて親近感を持って見直すことができたような気がします。

昨年度は、『カウンセリング概論』、『ロールプレイングⅠ』、『フォーカシング』という3つの講座を受講しました。申し込みに際しては、3種類の講座を受講することは、心身への負担も大きく、特に出席に関しては仕事上の様々な行事や不測の事態を掻い潜る必要があり、少なからぬ躊躇いがありました。しかし同時に、関連性の深い3つの科目を同時に学べる機会はそうそうはなく、この時期に三者のそれぞれの学びがお互いを補い合うことでこそ深められる理解もあるのではないかといった期待感もあって、最終的に実行に踏み切ったわけです。

結果として、確かに仕事のやりくりには苦労しましたし、心身共に追い込まれた局面もありましたが、意欲を維持したまま、ほぼ欠席することもなく最後までやりきることができました。加えて、この理論と実践の擦り合わせの中で、カウンセラーの取るべき基本的な姿勢に対する理解を多角的に深めることができたこともあり、総じて、今回のチャレンジには満足しています。

『カウンセリング概論』のテキストの最後に、「言葉が生まれるのは自分の心を通じてであるので、日頃から自分の心を整え、まず、自分の心を大切に扱う習慣をつけよう。」とあります。生活を背負って組織の中で日々迷いつつ生きている不器用者にとって、自分の心を大切に扱うことは、そんなに簡単なことではありません。しかし、だからこそ心を大切に扱うことの意味も価値もあるわけで、心、特に自分心の重要性を再認識できたことが、現段階での最も大きな収穫であったのではないかと思っています。

平成29年度ロールプレイングⅠに参加して

比村　隆男

本稿執筆にあたり、11年前に、私をカウンセリングの世界へお導きいただきました、谷口正己先生（現顧問）へお礼を申し上げます。また、協力いただきました諸先輩方のカウンセラーの皆様に篤く御礼申し上げます。

昨年6月から2月までの神戸カウンセリングセンターのロールプレイングⅠに参加させていただきました。はじめて、何の予備知識もなく、ロールプレイングを体験したのですが、「聴き方学習」「話し方学習」の基本編という感じでした。個別のブースに別れて、話す側役と聴く側役の傍らにオブザーバー役とさらにスーパーバイザーも入るという豪華な環境で毎回行なったのですが、私は初めて話す側に当たった時に「特に何も話したいことは無いです。」なんて（緊張して）言って、大半の時間を黙ってしまっていたんです。10分間だったのですが・・。

聴き方役の先輩カウンセラーの方はとても愛想良く、「特に何も話したいことは無いのですね。」と快く応じて下さって、その時間を分かち合ってくださいました。すると、不思議なことに、段々と、ぽつり、ぽつりと、言葉が腹の底から湧き出るように後半感じて、話せるようになってきました。まるで玉ねぎの皮を一枚ずつ剥がしていくように、自分のこころのベールがなくなって、自分自身のこころを懐中より取り出すかのごとくに話をしながら、回を重ねるごとに自分のことを話しやすくなって、自分自身びっくりな変化が見られました。自分自身の「こころ」へのアクセス回路を開くトレーニングだったのか。と振り返ってみてそう感じました。

（こころへの）アクセス回路が開かれると、何か日常生活で自分のこころに感情の波風が立ったときにも、すぐさま自分自身で、こころの状態を振り返ってみてみることができるようになり、自分自身のコントロールに役立てられるようになりました。「今、自分はどんな状態なのか。その原因はどこにあるのだろう。」というように、瞬時に自分自身を取り戻すようなことが、訓練で会得できてきているように感じました。このような経験をしたことにより、本来の自分なら、怒りを表すような場面に遭遇したときに、「～の言葉で傷ついたわ。」とか、「～の時の言葉が胸に残って重い。」などの、自分の弱さを表明するような言葉を速やかに発言できるようになり、自分自身のストレス軽減と、円滑な対人関係の構築に大いに役立っております。まだまだ未熟な私の感想ですが、この度は感想編Ⅰとして筆を置きます。ご依頼いただきました編集者様に感謝いたします。

事務局からのお知らせ

1，会費納入のお願い

会費の納入をお忘れではありませんか？　平成30年度の会費納入がまだの方はできるだけ早く郵便振替にてお支払いをお願いします。

記号番号；　０１１９０－２－１７７１２
口 座 名；　神戸カウンセリングセンター
金　　額；　３，０００円

通信欄に、「平成３０年度会費納入」と必ず記入してください。

2，神戸カウンセリングセンター創立６０周年記念行事について

開　催　日；　平成30(2018)年11月11日(日)
場　　所；　グリーンヒルホテル神戸
記 念 式 典；　14:00～ 1階　楓の間
記 念 講 演；　15:30～17:30　式典と同じ会場
講師；池見　陽先生（関西大学大学院教授）
※記念講演は、会員と招待者以外の人からは、
1人1,000円の受講料を徴収
記念祝賀会；　18:00～20:00　地下1階　葵の間　会費1人5,000円

3，１日カウンセリング学習会・新春カウンセリング学習会について

⑴1日カウンセリング学習会…平成30年12月1日(土)グリーンヒルホテル神戸
⑵新春カウンセリング学習会…平成30年1月4日(金)～6日(日)〔場所は同上〕
ここ数年参加者が少なく、運営面で支障が出てきています。昨年度もワークショップの会計は赤字となりました。会員のみなさまのご協力をお願いいたします。

★本年度は、予定していた2講座（「パーソナリティ理論」「ロールプレイングⅡ」）が開講できております。ご協力くださったみなさまに心より感謝申し上げます。

編　集　後　記

・「他の人に物事を頼むのは苦手なんだけど…」という不安な気持ちを抱えながら、本号より機関誌担当を拝命しましたので、寄稿依頼を快くお引き受けていただけた時、心の底から「良かったぁ～」と思いました…今回、お忙しい中玉稿をお寄せくださった松浦さん・水戸さん・比村さんに、この場をお借りしてお礼申し上げます。
（西山　順）

・つまみ食いしたとき、美味しい物を一番に食べられる嬉しさを感じるのと同じように、寄稿いただいた原稿を一番に読める嬉しさを感じています。いただいた思いをそのままに、会員の皆様にお伝えできればと思います。至らない点もありますが、どうぞよろしくお願いいたします。
（鏡原　友実）