

## 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

- ・ **NCK傾聴講座** 第169回の勉強会でも紹介した、NCKオリジナルの研修「傾聴講座」を7/28(土)に行いました！ 3ページめで紹介してますので、ぜひご覧ください！
- ・ **8月の勉強会** 8月の定例勉強会は8/9の1回だけです。別途、下記の特別勉強会を行います。
- ・ **特別勉強会・納涼会** 8/25には毎年恒例のNCK納涼会を行います(17:30～)。ぜひご参加ください！  
納涼会の前(13:30～17:00)には、特別勉強会を行います！今回は傾聴とフォーカシングについて、映像とワークで学んでいきます。ぜひご参加ください！  
(出欠入力はこちらから→ <https://chouseisan.com/s?h=a24869680b95402c9770fcfa649b7420>)
- ・ **デジタルご参加** 今回は岡本さんと藤田さんが参加してくれました！
- ・ **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！！

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！ 年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

**8月9日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室  
※ 8月の勉強会はこの第2木曜のみの1回です。

**8月25日(木)** 13:30～ 特別勉強会 「傾聴アップデートとフォーカシング」  
場所：中央区立産業会館 <http://www.chuo-sangyo.jp/access/access.html>  
17:30～ NCK納涼会  
場所：とよ田 人形町店 <https://tabelog.com/tokyo/A1302/A130204/13186002/>

**9月13日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>  
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、新しい試みを行いました。

カウンセリング実習映像のふり返し

と題して、6/14(第168回)で録画した実習の映像を見て、いつもとは違うチェックポイントでふり返しを行うという勉強会です。COだけを撮影した映像で見ますから、普段以上にCOの様子がわかります。

チェックポイントはカウンセリングの内容ではなく、COの様子だけに限定しています。具体的には右下のふり返しシートのように、次の5つの分類で(各分類に小項目があります)で印象を書きます。

- ①姿勢・呼吸 ②うなずき ③表情・視線 ④応答(声) ⑤ 応答(言葉)

そして、COの良かったところをできるだけ多くフィードバックした後に、「ここが変わったら、もっと良くなる」と思うところを1つだけフィードバックする形で行いました。

今回の参加者から抽選で3人のCOを選び、その映像(10分程度)を見て、右のふり返しシートに記入し、COへのフィードバックを行いました。

フィードバックで出た項目を紹介しておきます。普段以上にCOのことに注目できているのがわかりますね。

- ・ うなずきのバリエーションや身振り、表情が話にあった。
- ・ つらい表情を共有した感じがあってよかった。
- ・ 落ち着いて安定した声のトーンでよかった。
- ・ 親指の動きが気になった。もてあましてる感があったかも？
- ・ 動きが少ないかな？ もっと大きめにやってもいいと思う。
- ・ 姿勢が少し猫背な感じ。目線を低くしようとする感じ？
- ・ 声がとても落ち着いた感じでいい。安心感がある。
- ・ 自信がある感じ、安定感があつた。
- ・ 首を傾けているのはなぜ？ 人によっては気になると思う。
- ・ 重い話のあいづちに「うん」が多くて、少し軽すぎる感じかも？
- ・ 姿勢がいい。プロフェッショナル感、平常心の感じがある。
- ・ 声のトーンが低めで、ベテラン感、安心して話せる感じがある。
- ・ 多少、緊張感があつたように感じた。
- ・ 聴いてるとき、動きがすごく少ない。もっと手振りがあつた方がいい。



勉強会の様子。ファシリテーターは木村さんです。

カウンセリング実習 動画ふり返しシート CO: \_\_\_\_\_ さん

以下のチェックポイントで、気づいたことを記入してください  
(全部は記入しなくても構いませんが、できるだけ多く記入してみてください)

姿勢の印象は？(例：前のめり？引いてる？背筋はどう？) リラックスしてる？ / 緊張感を感じる？	
手の位置はどう？ 位置を変えるタイミングはどう？ COの呼吸はどんな感じ？	
うなずきのイメージは？(例：興味津々？納得了解？) うなずきのバリエーションは多い？少ない？	
COの身振りはどう？	身振りはCLの語に合ってる感じ？
どんな表情か？	表情はCLの語に合ってる感じ？
表情のバリエーションは？	視線の取り方はどうか？
声の大きさはどう？	CLと対比してどうか？
声の抑揚さ・響き取りやすさは？	声の高さはどう？
話す速さ・聴の取り方はどうか？	抑揚のつけ方はどう？
声色・声のトーンはどんな感じ？	声に緊張感を感じられる？
応答の数は多い？少ない？	言葉づかいや、言い回しの選び方はどうか？
質問の数は多い？少ない？	質問に対するCLの反応は？
要約は多い？少ない？	要約は長い？短い？
その他何か気がついたこと	
その他	

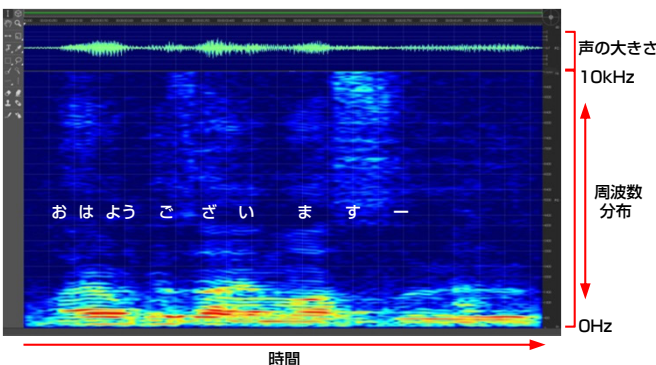
※ この中で、良かったところをできるだけ多く、COに伝えてあげてください  
※ この中で、「ここが変わったらもっといいの！」というポイントを1つだけ(厳選して！)それをCOに伝えてあげてください

今回、こういうシートを作成しました

CO本人からは、「自分がこんな感じだったんだ」と初めて気づいた、という間奏が多かったです。自分の映像を見るのは嫌な感じかな？ という心配もあったのですが、撮ってみてよかったという意見も多かったです。

そして今回はもうひとつの新しい試み、COの音声の周波数解析を行ってみました。COの声にどんな周波数成分が含まれているか(の時間変化)を可視化するものです。これは「スペクトログラム」と呼ばれていて、いわゆる「声紋」と同じものです。

動画の「おはようございます」の部分の音声を、専用のソフトで可視化しています。ただ、それがどういう意味を持つのかは人が判断するしかなく、まだ不慣れなのでなかなか難しいですね。ただ、声や話し方の特徴はある程度わかってきました。



ちなみに左が私(水口)の「おはようございます」です。(対応する箇所文字を入れてあります)

解析結果はこんな感じです。

- ・ 基音は125Hzくらい。第3~5倍音あたりが強め。
- ・ ア行などで倍音が多めに出てる感じ。声質としては聞き取りやすい感じでは？
- ・ フォルマントの変化(口の動きの変化)が少なめ。これは聞き取りにくさにつながる。(ていねいに発音していない感じ)
- ・ 「す」の母音が長いのは、関西の発音っぽい。

今回収録した声にはそれぞれ特徴があり、今回参加された方には解析した結果をお伝えしました。声質だけではなく、発音のていねいさなども違います。また、姿勢の影響でスタンディングウェーブ(定在波)という現象が起こっている声もあり、この場合、姿勢を変えるだけで声の印象がさらに良くなると考えられます。声だけでもいろいろわかるものですね。動画を撮影した方で気になる方は、私(水口)に言って頂ければ結果をお見せします(PCを持ってるときに言ってくださいね)。

動画の撮影は、思った以上に役に立つかもしれませんね。また機会を見つけてやってみましょう！

会報でも紹介してきましたが、7/28にNCKオリジナルの講座「傾聴講座」を実施しました。まずは木村さんの報告から。

NCK主催 『認知症サポーターのための傾聴講座』 in 城東ふれあいセンター 7月28日 13:30～15:30

ファシリテータ役 木村、柳澤さん、浅野さん、武田さんの4名。サポート役 石井さん、宮田さん、岡本さんの3名でした。台風の影響も少なく無事に終えることができました。

今回の参加者は15名で実習グループが5グループ、1グループにつき1名のファシリテータがつくことができました。参加者の方はご高齢の方が多く、名札にニックネームを記入していただく際、「ニックネームで何？」からのスタートでした。アンケート結果はほとんどの方が「とても満足」「満足」を選択していただきました。施設の担当者からも好評価でした。NCKとしては嬉しい限りです。（※ 後日集計結果報告いたします）

今回ファシリテータ役初挑戦の柳澤さん、浅野さん、武田さん、限られた日数であそこまで仕上げられるポテンシャルの高さに脱帽です。ご多忙の中にも関わらず、準備に時間を費やして頂きましたこと心から感謝いたします。サポート役の石井さん、宮田さん、岡本さん、各実習グループをあたたくサポートしていただいたことがアンケート結果につながったと思います。バックアップ本当にありがとうございました。

今後の課題は高齢者向けの配付資料の作成、話し手への配慮(話す内容等)が必要と思われます。各地で認知症サポーターのスキルアップ講習開催の動きがあります。今後は各方面からお声がかかるかもしれません。今回の講座でビデオ資料、パートのシナリオも整備されてきました。これからもNCKの皆様への参加をお待ちしております。

ご協力いただいたNCKの皆様にもこの場を借りて御礼申し上げます。皆様、本当にありがとうございました。（木村さん）



準備してるところです。

講座の様子は録画しています。ご希望があれば見ることができますよ。



今回のファシリテーターはこの4人。

木村さん、柳澤さん、浅野さん、武田さん、おつかれさまでした！



講座(講義部分)の様子です。



講座(実習部分)の様子です。

施設担当の前田様からも「すごく良かった。基礎的なことが勉強できた」「分かりやすかった」「今回の講義内容を気にかけるだけでだいぶ変われると思う」「参加者は積極的になっていた。今後に活かせそう。職員の研修にも良いと思う」などのコメントを頂きました。好評でよかったです。また傾聴講座を実施していきましょう！

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は傾聴講座を行ったり、勉強会で新しいことをやったりと、なかなか充実した期間だったのではないのでしょうか？ 傾聴講座、私も参加したかったなあ…（←仕事で参加できなかったんです）。ところで、今回初めて登場した「周波数解析」ですが、これは私が(趣味として)興味を持ったもので、今回初挑戦してみました。結構面白いですね。 【水口】