

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

- ・ 3月の勉強会 次回の勉強会(3/15)はカウンセリング実習です。この回は会場が混んでいて、いつもの会場が取れませんでした。場所は堀留町区民館です。ご注意を！
 3月2回目の勉強会(3/27)は久しぶりの事例検討を行う予定です！
- ・ 代々木カフェ 2/9の代々木カフェ(産業カウンセラー協会で行われている情報交換会)にNCKからも参加してきました！次回は4/20にあるそうです。
- ・ NCKホームページ 前回添付した新年度スケジュールとNCKのご案内チラシ(更新しました)は、NCKのホームページにあります(こちらです→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)。
- ・ ピジターご参加 今回は岡野さんがお久しぶりにご参加くださいました！
- ・ 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！(3月は第3木曜と第4火曜日です)

年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

3月15日(木) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00~21:00	テーマ：カウンセリング実習 (※ この回は堀留町区民館ですのでご注意を！) 場所：堀留町区民館 1号室
3月27日(火) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00~21:00	テーマ：事例検討 場所：人形町区民館 2号室
4月12日(木) (19:30までに入ればポイントがつきます)	19:00~21:00	テーマ：カウンセリング実習 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>
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>
 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/>

今回はメンタルレスキュー協会のMRカウンセラーでもある豊田さんに、

メッセージコントロールを学ぶ

～表情・姿勢・声・しぐさ カウンセラーが発するメッセージ～

と題して、同協会の「メッセージコントロール」の体験講座を実施してもらいました。

まずは「コミュニケーションの魔法」のワークです。2グループで話し手・聴き手を固定して、実習を2回行いました。

最初の実習の後で、聴き手の人だけが3つのポイントをレクチャーされて2回目の実習を行います。観察者役は1回目と2回目で聴き手の何が変わったか？ 考えながら観察します。

観察者が「ここが変わったかな？」と感じたのがこちらです。

- ・聴き手がしっかり話し手の目を見て聴いていた。
- ・聴き手の姿勢が変わった。やや前のめりにしっかり聴く感じ。首の角度、動きも変わった？
- ・聴き手の表情が増えた。よくなった。
- ・聴き手の声のトーンが違う。声がはっきりしている。
- ・聴き手の応答が増えた。

一方、聴き手が実際に受けていた指示がこちらの3つです。添付資料(※会員限定)にも載っています。

- ・ **分かりやすくうなずく**
小刻みな「興味津々」のうなずきと、大きくゆっくりした「納得・了解」のうなずきの2種類
- ・ **軽く要約してから質問する**
目的は聴き手が「相手が伝えたいことをしっかり理解しようとしている」ことを伝えること
- ・ **共感やねぎらいの言葉を伝える**
話し手との距離を縮める

意外だったのは、これらのポイントを意識しただけで聴き手の視線の動きや表情まで変わってきたことです。特にうなずき方のバリエーションは普段は意外とできていないものですし、これを意識することでいろいろ違ってくるように感じました。「コミュニケーションは話す内容だけでなく、伝え方に大きく左右される」ことの理解が深まった気がします。

次に「基本の5ステップ」を意識した実習を行いました。COのメッセージ(COが何を考えているのか)をはっきりと分かりやすく伝え、CLが安心して話せる場を作るための、表情や態度の5つのステップです。これらを意識して、実習を行いました。

- ・ **興味津々**
小刻みにテンポよくうなずく。眉を上げる。相手のリズムに合わせて短い相づちをバリエーション豊かに入れる(ア行・ハ行)
- ・ **納得・了解**
理解できたり、イメージが浮かんだりしたことを示す。大きくゆっくりうなずく(うつの人などは小さなうなずきでは見えない)
- ・ **驚き**
目を見開く、驚きの声を上げる、口は半開きで言葉にならない感じ、息を呑む など
- ・ **疑問・保留**
反応が止まったりゆっくりになったり、考えるような表情、何か言いたいような少し口がとがるような感じなど(たとえば、CLの自責の言葉に対して用いる)
- ・ **共感**
相手の気持ちに合わせた表情や態度 (CLの表情だけでなく、話の「内容」にも合わせる)

実際に聴いてもらったり観察したりして感じましたが、これらの態度を少し大げさなくらいに実施する方が、CLの話に興味を持っていることやCLに対して肯定的であることが伝わりやすいですし、普段の実習よりもいい感じになると思います。また、うなずきは本人が意識したほどには大げさになっていない(本人が「大げさすぎる」と思うくらいがちょうどいい?) ですね。非常に学びの多い講座でした！

ちなみにメッセージコントロールの体験講座や基礎講座(2日間)は同協会でも行われているそうです → [メンタルレスキュー協会HP](#)



ファシリテーター
豊田さん

メンタルレスキュー協会の概要 (メンタルレスキュー協会HPより)
メンタルレスキュー協会は、死にたい気持ちを持つクライアントや、悲惨な出来事の直後でショックを受けているクライアントを心理的に支える知識と技術を普及するNPO法人(特定非営利活動法人)です。

当協会では、心理カウンセラーの皆様へは、現場で有効な支援のノウハウを提供し、専門家の支援を必要とする企業、団体、個人の皆様へは、カウンセリングやコンサルティングを通じて、社会貢献活動を行っています。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の「メッセージコントロール」は面白かったですね。普段の実習よりも表情と態度を意識してやってみると、いろいろ気づくことがあります。今後の実習でも意識していきたいです。また、CO自身が思っている表情や態度と、実際に(CLから)見える表情や態度のギャップも感じました。このあたりを実感できるような実習も考えていきたいですね。【水口】