

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

- ・ 7月の勉強会 次回の勉強会は土曜日、7/11(土) 15:00~17:00でカウンセリング実習を行います。7月後半の勉強会は7/28(火)の 20:00~22:00。高楊先生にご講義頂きます。いずれもリモート(Zoom)での開催です。
- ・ 8月の勉強会 8月以降の勉強会は区民館で実施するか、リモート(Zoom)で実施するかを検討中です。決まったらお知らせしますね。
- ・ ユマニチュード情報 第182回で勉強した、認知症の方などへのケアの手法『ユマニチュード』を伝える日本ユマニチュード学会のYouTubeチャンネルができました。ぜひご覧ください!→ <https://www.youtube.com/channel/UCmbA2aks4G0Niq72s4Ct1w>
- ・ 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 !!

※ 通常、毎月第2木曜・第4火曜日が基本ですが、リモート開催に伴い、日程を変更する場合があります。
(基本のスケジュールはHPに載せてますが、また変更あるかも? → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
QRコードです →



7月11日(土) 15:00~17:00 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

7月28日(火) 20:00~22:00 テーマ：高楊先生ご講義(コロナによる心理的影響と産業カウンセラーとしてできること)
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

8月13日(木) 19:00または20:00開始 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：人形町区民館 または リモート開催(Zoom 使用)で検討中

※ 申し訳ありませんが、リモート開催での勉強会はNCK会員のみで実施させて頂いております。
ビジターでのご参加は対面での勉強会が実施できるようになるまでお待ち頂きますと幸いです。

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/>

今回は初めての試み。『閃く練習』というワークを行いました。これは第200回で青木羊耳先生に教えて頂いたワークで、上手な「伝え返し」を行うための基礎練習になるワークです。

やり方は右のスライドに示しています。まず一人が話をして、それを聴いた、話し手以外の全員が順に、話し手の気持ちを聴き手の言葉で(話し手が使っていない言葉で)伝え返します。話し手は全員の伝え返しを聴いて、誰が一番「ピッタリ感」があったか、二番目は誰か、そしてその理由を言います。

これをくり返していくワークで、今回はリモートで実施。12人が参加しました。時間の関係で話し手ができたのは6人でしたが、いろいろ発見がありました。

たとえば、最初の話に対する伝え返しはこんな感じでした。新型コロナ感染防止に神経をつかっている話し手が、無神経な相手に出会ったときの話です。

- ・(話に出てきた相手が)能天気で、ちょっとムカツときた。
- ・「なんて無神経！もう少し気をつかえよ！」
- ・(相手の)無神経な態度にムカついたんですね？
- ・自分はキーンとなったけど、その人に悪気がないのもわかるのでモヤモヤしてるんですね？
- ・「ちげーよ！」という感じ？
- ・「やだ。うつされたら怖い」と思ったんですね？
- ・「この人、何を勘違いしてるんだ。分かってないなあ・・・」という感じ？
- ・その人たちにあきれてしまった感じ？
- ・怖い思いをした。「こんな人もいるんだ・・・」とすごいギャップを感じたんですね？
- ・「(その相手が)ポジティブすぎて、ついていけないなあ・・・」という感じ？
- ・「子供がいるのに、おめでたい人だなあ」という感じ？

こう見ると、同じ話なのに伝え返しは色々あるのがわかります。面白いですね。私は話し手の表情を見て「怒ってる」まではいかなかなと思いついて「あきれてしまった」と伝え返しました。では、話し手が一番ピッタリきたのはどの伝え返しでしょうか？

一番は「モヤモヤしてる」という伝え返しで、次は「すごいギャップ」「ポジティブすぎて」という伝え返しだったそうです。私としては少し意外だったのですが、話し手は「(自分が気にしすぎているかなと感じて) 恥ずかしくなった・・・」という気持ちがあったそうです。

このあと、さらに5人が話し手をして、それに対する伝え返しをしてみました。全体を通しての感想がこちらです。

- ・やってみてよかった。話し手役をやった方がいい！伝え返しがしっくりくる感じがわかる。これが「ピッタリ感」か。
- ・話し手のスキルトレーニング的なものかなと思ってたけど、話し手をやって、これも「カウンセリング」なんだと感じた。短い伝え返しでも自分の気持ちが整理できた部分があった。
- ・話し手が言ってない言葉を言いたかったんだけど、話し手の言葉で言っちゃったときもあった・・・。
- ・まだパツと「閃く」という感じにはならず、難しかった。でも話し手に合っているとってもらえるとうれしい。
- ・言葉をすごく探した。もっとたくさん言葉を知ってた方がいいかな。もっと日本語を勉強しよう。他の人の伝え返しに「おおっ」と思ったりして、発見があった。
- ・「閃く」という感じにはならなかった。プロセスをもう1回ぐるぐる回っている感じだった。
- ・話し手の言葉よりも表情に注目してやってみただけ、なかなかピッタリの伝え返しができず・・・もっとやってみたい！
- ・カウンセリング実習的なことをやるのは1年ぶりなので、ちょっと疲れたかな。他の人の見方、角度が参考になった！
- ・実際の面接も考える時間はないし、考え過ぎちゃうとかえて分からなくなることもあると思う。失敗を恐れずにトライすることが大事な。充実感あるワークだった。
- ・「なるほど」という気づきがあった。産業カウンセラーらしい勉強会だったと思う。
- ・閃かなかった。もっと回数を重ねていきたい。自分は広く浅く、安全な言葉を選びがちだと気づいた。次回はもっとチャレンジしてみよう。
- ・話し手のときに(自分の気持ちの部分で)どこまで話していいのかな？というところで迷った。

あと、運営・ファシリテーションの課題として、こんなことを感じました。次回やるときに改善していきましょう。

- ・話し手が自分の「気持ち」についてどこまで話していいか、事前に案内しておくとうかった。
- ・話し手が話すときは、Zoomの「スポットライトビデオ」機能を使ってもよかったかも？(ホストが使える機能で、特定の人の映像をスピーカービューのように拡大することができます)

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「閃く練習」は初めての試みでしたが、いろいろ発見があり、好評でした。またやってみましょう！話し手を体験した人からの感想が印象的で、私も話し手を体験したくなりました。ちなみに今回のワークは、諸富祥彦先生の『ほんものの傾聴を学ぶ』という本(青木先生もおすすめです)も参考にしています。【水口】



「ピッタリ感」のある「伝え返し」のための練習 「閃く練習」ワーク (「エンバシーラボ」とも)

※ 「くり返し」と「伝え返し」の違い、覚えていますか？

やり方 (第200回 青木先生より)

- ① 7〜8人のグループになる (円形に座る:Zoomの場合は全体で)
 - ※ Zoomの場合、スピーカービューにしておくといい。
- ② まず一人が話をする (30〜50秒くらいの話。できれば、気持ちが動いた話を)
- ③ (それを聴いて) 話し手以外の人は、順番に閃いた言葉を話す (※ 話し手がどういう気持ちなのかを聴き手の言葉で伝え返す)
- ④ 話し手は誰の言葉が一番ピッタリ感があったか、二番目は誰か、それはなぜかを言う
- ⑤ 立場を変えてくり返す(集中して行うこと!)

これを月1回ペースくらいでやっている、早い人で3〜4ヶ月後には言葉が降ってくる(自然に伝え返しができる)ようになるそうです!