

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

- ・ **次回の勉強会** 次回勉強会は火曜日の夜、7/28(火)20:00スタートのリモート開催です。新型コロナによる様々な心理的影響や、その中で産業カウンセラーとしてできることについて、高楊先生にご講義などをして頂きます！相談業務だけでなく、日常の話題にも大きな影を落としているこの話題について考えるいい機会になりそうです。ぜひご参加ください！
- ・ **8月の勉強会** 東京都の感染者の状況が厳しいこともあり、8月の勉強会もZoomによるリモート開催にすることに致しました。8月は例年、通常勉強会1回と納涼会を実施しますが、納涼会はとりあえず延期とし、勉強会を2回行うことにしました。下に予定を載せてます！
- ・ **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：リモート開催(Zoom 使用)

8月22日(土) 15:00開始(詳細検討中) テーマ：「閃く練習」のワーク
(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)

※ 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/>

今回はリモートでのカウンセリング実習です(3回目ですね)。最初2グループ、後半1グループで、20分の実習を行いました。複数のグループで行うときはZoomの「ブレイクアウト セッション」という機能を使って、それぞれで実習と振り返りを行い、その後に全体で振り返りを行いました。

1回目CO: 田村さん 浅野さん

2回目CO: 蝶野さん



こちらがブレイクアウトセッションの様子です。「スピーカービュー」という表示にしておくと、話してる人(COやCL)が大きく表示されます。



こちらは5人1グループで行ったときの様子です。「スピーカービュー」では自分は大きく表示されません。自分がCOやCLなら相手が大きく表示されたままになり、自分がOBのときにはCOとCLが交互に表示されます。

振り返りのコメント・感想など

【CO】(オンラインだから)応答のタイミングが取りにくい…。聴きたいところを流してしまった。気持ちをうまく拾えたかが不安。

【OB】「気が滅入る」という言葉に回答していたのはいい。「息継ぎが出来ない・溺れる」の気持ちの部分をもっと聴いてもよかったかも? 将来への不安の気持ちの部分をもっと具体的に聴いてもよかった。CLを賞賛することによって、カウンセリングの流れが変わり、気づきが生まれた。

【CL】話すことができてよかった。業務上、人の話を聴くことが多く、自分の状況を聴いてもらえてよかった。

熱心に聴いてもらったのがよかった。賞賛されてハッと気付くことがあった。

将来の不安に対して応答してもらいたかった。

【CO】視線が難しかった。(CLから見て目線が合うように)カメラを見るようにしたけど、そうするとCLの表情が見えない…。

寄り添えない感じになってしまい、伝え返しもうまくできなかった。

【OB】COはていねいに聴こうとしている感じでよかった。前半に「むなしい」「しょうがない」「先が見えない」など気になる表現があったが、他に気がいっていたのが、拾い切れてなかった。

【CL】自分としては話をして「スッキリ感」があっただけよかった。COがカメラを見ているときは、確かに目が合ってる感じがした。ただ、(COの)聴き方・話し方が(リアルのときよりも)ちょっと頼りない感じ、遠い感じがした。(話に集中できてなかったのかな?)

【ご感想など】

画像と音声はずれた感じがすると気になってしまう。

(パソコンなどの)画面の位置を上げておくと、CLの表情を見ている視線のズレが少なくていい。

オンラインでの実習は初めてだったけど、あまり違和感はない。話出しががぶってしまっておたがい「すみません」というのはあったけど。

【CO】画面と音声のタイムラグがあって、ちょっと戸惑った。間があったときに、不安に思うことがあった。相手が沈黙しているのか、(回線の状態により)止まっているのかわからない…。

【OB】CLに重苦しそう感じたので、どこから関わるか難しいなあ…と思った。CLがいう「波」の話は気になった。どんなときにポジティブ、どんなときにネガティブなのか?

COのうなずき、あいつちに安心感があってよかった。CLは新しい職場になり、生活のリズムも変わり、将来への不安もあったのかな? 後半は話が途切れ途切れの印象があったけど、最後は着地したのかな?

CLは環境が変わってしばらく経ったところ。「がんばってるが、ちょっと疲れてきた」という印象がある。(「不安」というよりも「疲れ」の問題があるのかも?) こういう場合は基本的なこととして、睡眠時間などを確認しておいた方がいいと思う。

沈黙がどっちなのか(本当の沈黙なのか、回線の影響なのか)は、OBとして見ていてもわかりにくかった。

COがちょっと戸惑いながらやっている感じがかった。

「他に異動してきた人」について質問した意図は?

→ 【CO】「他の人を見てきた経験もあるだろうから」と思って質問してみた。

→ 【CL】質問でサポート資源に気づけてよかった。

【CL】音声や画像が途切れて戸惑ったところがあったかな。間が空いたときに「自分も話さなきゃ」と思ったりして、ちょっとギクシャクしたところがあったかも?

最後のまとめてスッキリしたところはある。「休みを取ってやりたいことをやって…」という話はしっかりきたし、サポートしてもらってることにも気づけた。

【ご感想など】

(これまでの実習も含めて)オンラインでの実習はCLの方は割と自然に話せている感じがする。COがいろいろ気にしすぎの感じがあるかも?

画面やカメラ位置などの環境だけ整えて、あとはCLに集中するのがいいのでは?

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

画面(とカメラ)の位置ですが…、私の場合、普通に作業するときのカメラ(ノートPCの画面の上にあります)はデスクから23cmくらいの高さにあります。Zoom使用時はPCの下に台を入れてカメラの高さを38cmにしています。10cmくらいの台(たとえばティッシュの箱とか)を入れても結構変わりますよ! 【水口】