

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

- ・ 8月の勉強会 8月の勉強会はリモート開催 (Zoom) で行います。8月は例年、勉強会を1回と、それとは別に納涼会を実施していますが、今年は勉強会を2回行い、後半(8/22)の勉強会の後にリモート納涼会を行います。
- ・ 9月の勉強会 9月は9/10と9/29に勉強会を予定していますが、区民館で開催するか、リモート開催(※ 日時を変更するかもしれません)するかを検討中です。
- ・ ハラスメント研修 2月に予定していた(新型コロナのために延期中の)ハラスメント研修の実施の打診を頂きましたが、現在は打ち合わせなどが難しいため、待って頂いています。また、大勢のサポートメンバーで訪問するのは難しいかもしれないので講師1人でできるバージョンも作っていきましょう。
- ・ 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 →



**8月13日(木)** 20:00~22:00 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)

**8月22日(土)** 15:00~17:00 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)

17:00~18:30 はリモート納涼会を行います！

**9月10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/>

今回の勉強会は現在の状況を踏まえて…

コロナによる心理的影響と産業カウンセラーとして出来ること

と題して、高楊美裕樹先生にご講義頂きました。まずは3人1組(4グループ)での現状のふり返りです。このコロナ禍の中で、

- どんないろんなことが起こったか・起こっているか
- どんないろんな気持ちになったか・なっているか
- 変化として感じていること



高楊美裕樹先生



高楊先生を含めて13名参加しました

などを話し合いました。その後、全体でのふり返りで出たコメントがこちらです。

- ・ 仕事や生き方など、より本質的なことを考えるきっかけになった。
- ・ 「仕事がなくなる」という恐れを感じた。
- ・ 生で人によって話す機会がなくなって、家のこと含めてモチベーションが上がらない感じ。必死に生きてるだけ。
- ・ これは「どうサバイバルするか」というサバイバルゲームだなと感じた。自分にとっても職場にとっても。
- ・ 昼休みに3人以上で出かけちゃダメだったのが、いまは4人までOK。会社のルールも変わっていった。
- ・ いろいろ矛盾している。納得できるものがない。
- ・ 3人とも温度や捉え方が違ってると感じた。
- ・ (周りに)「疲れてきた」という声が多い。
- ・ オンラインで授業をするなど、思ってもみなかったことをいまやれている。ある意味コロナのおかげ。(コロナがなくても)アップデートしていけないといけないんだと痛感。
- ・ 最近、飲みに行きたくてしょうがない。
- ・ 「この人たち、分かってんのかなあ…」 「無神経だなあ」と思うこと、いらだちを感じるがあった。
- ・ 人にどう見られているか(マスクをしているかどうかなど)を過剰に気にしている自分に気づくことがある。

それを受けての高楊先生のコメントと「実際の相談場面や企業とのやり取りの中で気づいたこと」がこちらです。

- ・ みんないろんな思いがあるので、1回出しておくといい。
- ・ (当初のように)必死なときにはみんな同じ方向向いてる。長くなってくると、個人の価値観が出てくるし、ぶつかること、感情を使うが増えて消耗する。
- ・ 自分がエネルギーを消耗していることに気づくことが必要。
- ・ (家族の間など)距離が取れなくなることも消耗につながる。会社をやめる、離婚する、ケンカするなどの原因にもなる。
- ・ 「本当はイライラしてるんだけど」というときは、イライラを抑えるのにエネルギーを使っている。
- ・ コロナは生命の危機に直結する事象。中核はみんな不安。みんなが神経症的に、あらゆることに敏感になる。
- ・ 自分の基準が中心になり、他人のことが気になってしまう。
- ・ 相談の中で「お酒の量が増えた」という声が多い。
- ・ リモートになって「あのときの話だけけど…」みたいな話ができない。会議のあとの雑談がない。
- ・ (消耗したりイライラしたりするため)メールやチャットでのトラブルが増えている。
- ・ 自己コントロール感を持ってなくなってる人は多いのでは? 三浦春馬さんの件にショックを受けている人がとても多い。「自分もそうなるんじゃないか」という思いもあるのでは。
- ・ カウンセラーは何を提供できるのか? まずは「自分を安定させる」こと。短くても自分だけの時間を持つ。自分の安定を保つには、何をしたらいいんだろうと考えてみる。自分は瞑想するようにした。気分が違う。まず「自分に何をやるのか?」そして「周りの人に何ができるのか?」を考える。
- ・ 夏休み明けぐらいが「荷下ろし」になるかもしれない。ここでメンタルの不調者が増えるかも?

そして「今、産業カウンセラーとして職場や家庭でできること」を話し合いました。今度は違うメンバーの3人グループです。

- ・ 「何とか明るく乗り越えよう」と前向きな話が多かったが、「常に緊張感とか不安もあるよね…」という話もあった。
  - ・ 当事者は相当不安なんじゃないかな? 実際話を聴くと、なると、びっくりするようなこともあるかも。
  - ・ 危ういなと思う人、気にかかっている人にはどんどん声をかけていこうにしよう。
  - ・ 消耗はあまり自覚はないが、敏感になっているという自覚はあるかな。自分が(イライラをぶつけるなどの)加害者にならないように気をつけよう。
  - ・ 「消耗」してる自覚はあるかも。たとえば(他のことをせず)音楽を聞くだけの時間がなくなった。そういう時間も必要。
  - ・ 今日の話会社でも伝えられればと思う。夏休み明けの「荷下ろし」うつつには気をつけたいといけないかな。
  - ・ 体を動かすことで発散するのはいい。瞑想もやってみよう。
  - ・ 「自分を安定させる」ことは、今だから特に大事だと思った。
  - ・ ちゃんと寝よう。
  - ・ 電話相談で「みんな不安なんですよ」という言葉に喜んでもらえることがことが多い。
  - ・ 自分から明るく話しかけて、話しやすい雰囲気を作ろう。
  - ・ 相手も「消耗している」「敏感になってる」と思っておくと少し優しくなれて、衝突やトラブルを避けられるかも?
- 【高楊先生コメント】
- ・ 身体の「疲労」と心の「疲労感」は違うことに注意して。その人がどちらなのか、見極めないといけない。
  - ・ 「聴くこと」も疲労につながるし、限界もある。自分の疲労感がどのレベルにあるか自覚して、それより少し下のレベルで行動して。上げすぎるとは消耗につながる。上げすぎてしまったら、自分のケアをして。

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

本文にスペースがないのでここに書きますが… 今回の勉強会は皆さんいろいろ感じる場所があったようで好評でしたよ! 私は「消耗」「敏感」というキーワードはいま大事だと思いました。余談ですが… 今回の2回のワークはメンバーが重ならないようにしたかったのですが… 結局できなくて悔しいです。【水口】



← 本文で紹介しきれなかった高楊先生おすすめの本です。

働く人のための「読む」  
カウンセリング  
高山直子 著