

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

- ・ 9月の勉強会 9月の勉強会(9/10と9/29)はリモート(Zoomを使用します)で行います。9/10はカウンセリング実習。9/29はハラスメント研修の準備も兼ねて、ハラスメント事例についての検討会を行います。ぜひご参加ください!
- ・ 10月の勉強会 10月の勉強会もリモート(Zoom)で実施します。前半は土曜日開催で10/10にカウンセリング実習を行います。後半は10/27に「閃く練習」のワークを行います!
- ・ 勉強会アンケート 今後の勉強会について(リモートがいいかリアルがいいかなどの)アンケートを行います。別途ご案内しますので、ご回答をお願いします!
- ・ 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 →



**9月10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)

**9月29日(火)** 20:00~22:00 テーマ：ハラスメント事例検討会  
(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)

**10月10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)

※ 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けますと幸いです。

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/>

今回は第208回でも実施した『閃く練習』というワークを行いました。第200回で青木羊耳先生に教えて頂いた、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。

まず一人が話をし、それを聞いた(話し手以外の)全員が、話し手の気持ちを自分の言葉で(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き、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。これをくり返すワークで、今回はリモートで8人参加でした。

前回はこのワークに少し時間がかかってしまったため、今回は運営を工夫してみました。まず聴き手が伝え返す順番です。対面で行う場合は「右回り」と言えばいいのですが、Zoomの場合は誰がどこに表示されるかがそれぞれの端末で違うので困ります…。

そこで今回はファシリテーターがZoomのチャットで伝え返す順番を指示しました。これは進行がスムーズでよかったです。ただ、毎回順番を指示するのは大変ですし、チャットのどこを見たらいいかが分かりにくいので…

伝え返しの順番の決め方は、

- ・伝え返しの順番は最初に決めてチャットに書いておく。
- ・話し手になった人の次の人から順に伝え返していく。

というやり方で、今後やっていきます。

また、話し手が話すときには、その人の表情を見るために「ギャラリービュー」ではなく「スピーカービュー」にするのですが、ときどきスピーカービューで聴き手が拡大表示されてしまうことがあって困ります。これを防ぐには「ビデオの固定」が便利。右に使い方を載せておきます。

今回はこのやり方で10回のワークを行うことができました。前回の6回からだいぶ増えましたね。ただ、少し急ぎすぎたところもあったので、ふり返りのときに今後の運営方法を相談しました。決めたことを右に載せておきます。

また、リモートならではのやり方として…、伝え返しを短い言葉でチャットに入れてみるのもいいかも？ という意見があり、次回試してみることにしました。

以下、ふり返りで出た感想などです。

- ・話し手をやってみて、じっくりくる・こないという感覚、(ピッタリ感)が少し実感できた。
- ・話し手をしっかり見ていると、リモートでも思った以上に表情の変化などがわかると感じた。リモートだからこそ、遠慮せずに見ることができるのかも？
- ・「肩すかし」「ムツとした怒り」とか、いい言葉って沢山あるなあ…と思った。
- ・(伝え返してくれた)自分の中になかった言葉がピッタリきたり、「それもある!」のように気づくこともあった。
- ・一番ピッタリきた伝え返しには3ポイント…のようにポイント制にして集計していくと面白いかも？  
※ 記録や集計が大変なので、当面やる予定はありませんが…

このワーク、リモートでの運営がだんだん上手になっていく感じがありますね。次回も楽しみです！

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と、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！



ギャラリービューだとこうです。



スピーカービューまたは「ビデオの固定」でこうなります。

#### 「ビデオの固定」の使い方

- ・話し手の画面を右クリックして「ビデオの固定」を選択。(Androidスマホでは話し手をダブルタップする)
- ・話し手の話が終わったらギャラリービューに戻すと「ビデオの固定」が解除されて全員が表示される。(スマホの場合は画面をダブルタップします)

#### 運営上の注意点

- ・話し手は、聴き手が「ビデオの固定」をするのを待ってから話し始める。
- ・1人めの聴き手は少し間を置いてから伝え返し始める。(他の聴き手が伝え返すことを整理する間を取る)
- ・次の聴き手は、話し手が(誰が「ピッタリ感」があったかを)考えたりメモしたりするのを待ってから伝え返し始める。

・あらためて、言語化するのって難しいなあ…と思った。「肩すかし」という言葉、出したかったなあ…。

・伝え返しが長くなりすぎないように、テンポよくやっていくのがいいのかなと感じた。

以下は上記の運営方法などに反映した意見です。

「ビデオの固定」をする間、もうちょっと待ってほしい。

最初の話し手が話し始めるのを聞いてしまうと、自分が言おうとした言葉を忘れちゃうことがあった…。

(話し手として)誰の伝え返しがピッタリきたかをメモしようと思ったけど、追いつけなかった…。

話す順番が毎回違ったので、ちょっと手間取った…。

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の勉強会の後、毎年恒例の納涼会をリモートで行いました！7人参加で楽しい会になりました。恒例の石井さんのマジックはリモートで見せてもらいました！スマホが浮いたり回ったりしたり、右の謎のカードも面白かったです。また、勉強会の実習方法など真面目な話も出たので、今後反映させますね！【水口】

