

## 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

- ・ **次回勉強会** 次回の勉強会(10/27)はリモート(Zoomを使用します)で、第212回でも実施した『閃く練習』というワークを行います。このワークは前回も好評でした！上手な「伝え返し」のために、ぜひご参加ください！
- ・ **11月の勉強会** 11月の勉強会は前半がリモート(Zoom)でのカウンセリング実習です。後半は11/24。感染防止対策をしながら、区民館での勉強会を予定しています。内容はまだ未定なので、近距離でのワークがないもので、やりたいことがあればご提案ください！
- ・ **Run伴のイベント** 木村さんのメール[nck:903]で連絡があったように、11/6のオンラインイベントでファシリテーターをしてくれる方を募集中です！お気軽にご参加を！ → <https://chouseisan.com/s?h=c902d020ec0649efa8d40b6186eb7f1e>
- ・ **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に掲載してあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの  
 QRコードです →



**10月27日(火)** 20:00～22:00 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)

**11月12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)

**11月24日(火)** 19:00～21:00 テーマ：未定  
 (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 1号室＋2号室(※ 状況により変更する場合があります)

※ 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。今回は7人で、2つのグループで22分の実習を行いました(少し時間を長くしました)。グループに分かれてそれぞれで実習と振り返り(10分)を行い、その後に全体で振り返り(3分)を行いました。

1回目CO: 田村さん 浅野さん 2回目CO: 柳澤さん 水口



参加者は7名。  
2グループで  
実習しました。



実習中は「スピーカービュー」に切り替えておくと、COとCLが交互に大きく表示されて表情が見やすいです(OBの場合)。自分がCOまたはCLのときは相手だけが表示されます(自分は大きく表示されません)。

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 前回の実習でうなずきが小さいと言われたので、今回は気をつけてしっかりうなずいてみた。

「モヤモヤ」という言葉が出てきたので、どこでその気持ちになるのか、状況を聴くようにした。ただ、どう働きかければいいのかいつも悩む。

【OB】 CLのモヤモヤ、いらだちがよく伝わってきた。途中から堂々めぐりになっているところがあったかな。CLは答を持っていたのでは？ 9:1でCLが話していた。

【CL】 話はしっかり聴いてくれた。うなずきもしっかりできていた。それほど深刻な話ではなかったのに、「〇〇してみたらどんな気持ちになりますか？」「〇〇した場合はどうなると思いますか？」など、CLに未来のことを想像してもらおうと話がもっと深まるかも？

【CO】 自分が知っていることや分かっていることになる、問題解決に走ってしまう。途中から、話に割り込んでアドバイスしてしまったことが反省点かな…。自分でもマズイなと思っていた。

もっとCLを受けとめて、寄り添いたい。

【OB】 受け答えがベテランのように安定感があるとも言えるし、投げやりのようにも聴こえる人もいると思う。時間が経つにつれて、後半はキャリコンになっていた感じ。(話に出た)その人の話ではなく、もっとCLの気持ちを聴きたい。

【CL】 今まで話すことのできなかつた愚痴話だったが、よく分かってもらえた。仕事に集中できないことや周りがイライラしていること、その原因をどうにもできないというジレンマについてしっかり聴いてもらった。

トップがどう思っているかについて聞かれたが、私には分からない。その部分はキャリコンになっていた。

#### 【ご感想など】

リモートだから…というのではなく、普通に実習している感じだった。

全体に慣れてきた感じがする。

マスクを付けてリアルで(対面して)やるよりも、マスク無しのリモートの方がつかみやすいかも？

【CO】 インタビューっぽくなっちゃったかな…。寄り添えてなかったかなと感じた。

「がんばろう」と「いやだな」のくり返しでグルグルしそうな気がしたので、どちらの話をするかCLに質問してみたけど…自由に話してもらう方がよかったかな？

【OB】 COは全体に動きが小さめだったかも？もう少し動いたらいいと思う。この時間でどの話をしたいか？という質問は悪くないと思うけど、もし自分が質問されたら「うん…」と少し戸惑うかも？

「逃げたい気持ちになる」という言葉、何から逃げたいのかな？「波がある」という話も含めて、もう少し突っ込んで聴いてみたいと思った。

【CL】 聴いてもらえた感じがあったし、自己肯定感を高めてもらえる感じでよかった。質問は少し困ったかも？落ちているときの気持ちを話す方が楽になるかな？とも思い迷ったけど、前向きな話ができてよかった。

【CO】 「心配」「もどかしい」という気持ちを聴こうと思った。(相手との)電話の話がメインだと感じたので、そこを聴いていった。

事柄的な、アドバイスのことで、言うべきかどうか迷ったところがあったが…、自分も同じ立場だったら辛いので、自分が感じたことは伝えようと思った。

【OB】 (そのアドバイスは)言うことによって展開があったので、よかった。「電話を気持ちよく切るには」という提案もよかった。

要約が良かった。要約の後、CLの表情が変わり自分の気持ちをよく話していたと思う。

COのカメラアングルがとても良かった。表情、表現もとてもよかった。リアル実習よりも親しみやすい感じ。

【CL】 COが「どちらの気持ちもわかる」と言ってくれたことで今の自分を客観的に見ることができた。

「うなずき」「聴き方」がとてもよかった。動きがあると思った。今後の参考にしたい。

#### 【ご感想など】

初めてオンラインでCOをやったけど、ほとんど違和感なくできた感じでよかった。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

ご感想を聞くと、リモートでの実習にだいぶ慣れてきた感じがしますね。マスク無しでできるのも確かにリモートの利点ですよね。あと個人的には…リモートでは少し離して置いた大きめのディスプレイを使うように変えたら(カメラはその上に置いています)表情が見やすくなった感じです。【水口】