

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

- ・ **11月の勉強会** 木村さんのメール[nck:905] にもあるように、11月の前半の勉強会は14日の土曜日に変更します(リモートでの実施です)。後半の11/24は感染防止対策をしながら、人形町区民館での(久々の)リアル開催を予定しています。せっかくの機会なので、リアルでしか出来ないワークを行う予定です。ご参加可能な方はぜひご参加ください！
- ・ **その後の勉強会** 毎月前半の勉強会(カウンセリング実習)については、当面リモートでの開催とします(12月は12/10(木)です)。また、忘年会を予定していた12/19(土)は、リアルでの特別勉強会(13:00~17:00)を行う予定です。11月も含めてリアル開催は従来の倍の広さの部屋で行います。
- ・ **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 →



11月14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)

11月24日(火) 19:00~21:00 テーマ：未定(人間関係開発系のワークを行う予定です)
(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

12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)

※ 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/>

今回は第212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。今回で3回目ですね。6人参加です。ワークのやり方は、こんな感じです。

まず一人が話をして、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「ピットリ感」があったか、二番目は誰か、そしてその理由を言います。これをくり返します。

前回(第212回)はリモートでの進行方法についての改善案がいろいろ出ましたので、今回はそれを取り入れて実施しました。

手順や注意点は右上のスライドに載せてます(勉強会のときに出したものを改訂しています)。ちなみに第212回で紹介した「ビデオの固定」というZoomの機能は現在は「ピン」という呼び方になっています。

誰かの画像にカーソルを合わせると右上に出る「…」をクリックすると表示されるメニューの中に「ピン」があります。これを選択するとその人が拡大されて固定されます。解除したいときには左上に薄く表示されている「ピンの解除」をクリックします。



ギャラリービューでの表示はこう

「ピン」を設定するとこうなります

「ピットリ感」のある「伝え返し」のための練習 「閃く練習」ワーク

- 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)
 - 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)
※ 聴き手は右クリックして「ピン(ビデオの固定)」を選択。スマホはダブルタップ。
 - 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トリ感があったか、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!)
- ・ 順番は固定(チャットに書く) ・ その順番で話し手の次の人が一番手。
・ 話し手は聴き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。
・ 聴き手の伝え返しも少し待ってから始める。特に一番手の人は。

今回は伝え返しで出た言葉(の一部)を紹介します(私が急いでメモしたもののなので正確ではないかもしれませんが)。

- 納得できていないのに、絶賛されて複雑…。 ■ 納得していない。 ■ 「あれっ？」って思った
- この人あんまりわかってないんじゃない？ なんだかやだな…。 ■ 「大変すぎて、もうできない」と思った

- 「行動に移したいけど、移しちゃいけない…。」 ■ 「どうしたらいいのかな？」「いつまで続くのかな？」
- 憂さ晴らししたい。気が晴れない ■ こんなもの、いつまで続くんだろう…。 ■ 窮屈さ、不自由さが重くのしかかっている

- 上滑り。達成感がない。成長していく実感がない ■ 「こうかな？」と意図したところが出てこない
- 手につかないモヤモヤ。「うまくいかないなあ」 ■ 「方向性を見失う」までいかないけど、フワフラ、フラフラした感じ
- 以前と違う得体の知れないもの、漠然とした不安のしかかっている

- 力になれてうれしい。よかった。 ■ とってもはまったみたいで、本当にうれしい。
- 相手が楽になってくれたことがうれしい ■ 少し不安もあったけど…よかれと思ってやってみてよかった。
- いままで勉強してきてよかった ■ わざわざ声をかけてくれて感想を伝えてくれて、うれしかった

- 「なんだかなあ…」「こんなんでもいいのかな？」 ■ 価値観の違いがあるのは仕方ないけど、これでいいのか「迷うなあ」
- 現場のことも考えないで仕事持ってくるんじゃないよ ■ (手伝ってあげてるのは)「当たり前じゃないからね！」
- 手伝ってあげてるのを当然のように言われても困るだけだなあ…

- (怒りで) ちょっと押したらあふれそうなくらいのギリギリの感じ。 ■ 注意したいんだけど、言うに言えないなあ…
- こんなこと、わざわざ言わなきゃいけないのかな？ ■ 言えない自分にもどかしさを感じる
- 「何考えてるんだ！」言うとう人間関係が崩れるけど、言いたい。せめぎ合ってる。

1周目の伝え返しはこんな感じでした。ちなみに■が一番ピットリ感があった伝え返しで、■が二番目です。

この後、2周目を行って計12回のワークを行うことができました。前回よりも数が増えましたが特に慌ただしい感じはなく、前回よりも落ち着いて進行できた感じです。こんな感想がありました。

- ・ 他の人の伝え返しの言葉を聞くのが面白かった。 ・ テンポとかコツがつかめてきて、楽しいワークだと思った。
- ・ 突っ込み的な言葉で返すと、自分の発散にもなる感じ。 ・ 捉えるポイントがみんな違うし、自分の考えのクセも見えてくる。
- ・ 私は敵対思考が強いかも？ ・ (話し手が)もうちょっと長く(2~3分?)話すのもありかも？

前回出ていた「チャットを使って伝え返す」というやり方は今回は未実施なので、今後試してみましよう。

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、Zoomを使いながら「チャットの文字が小さくて見づらい」と文句を言ったのですが… 後で調べたら、これは変えられるんですね(設定の「アクセシビリティ」のところで変えます)。または、その場でCtrlキーと/と+を同時押しすると大きく、+を一にすると小さくできます。安心しました…。 【水口】