

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(11/24)は人形町区民館での(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できない、人間関係開発のワークを行います。これも産業カウンセラーの活動領域の1つですね。ぜひご参加ください！ご参加にあたっては感染防止のためお願い(p.3)をご確認ください。
- ・ **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)は特別勉強会として、高楊先生のご指導でカウンセリングの事例検討を行います(13:00~17:00:今のところリアル開催予定です)。
- ・ **Run伴のイベント** 11/6にRun伴のオンラインイベントで、若年性認知症の丹野智文さんのお話を聞きました。サイトにアップされたらまた紹介します！
- ・ **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 →



11月24日(火) 19:00~21:00 テーマ:「ラブアフェア」(人間関係開発系のワークです)
(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 (p.3のお願いをご確認ください)

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)

12月19日(土) 13:00~17:00 特別勉強会:カウンセリング事例検討(高楊先生)
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所:区民館での実施を予定しておりますが、状況により変更する場合があります

場所詳細: 人形町区民館(中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/iNQRfz9eos6oYd5r8>

※ 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。

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。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。今回は、前回話題に出たCOとCLの2人を同時に拡大する「ピン(ビデオの固定)」も試してみました。

1回目CO： 田村さん 木村さん 2回目CO： 遠藤さん 佐藤さん



参加者は7名。
2グループで
実習しました。

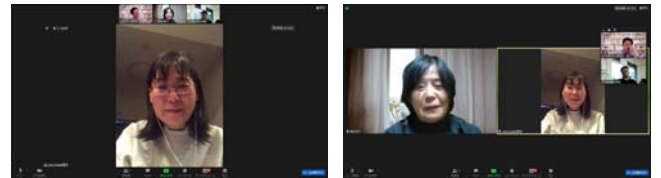
※ 前回話題に出た「ピンを追加」機能の紹介

実習(ブレイクアウトルーム)中、オブザーバーはどちらかの方法で見るとよさそう。試してみても?

[A] 右上の「表示」で「スピーカービュー」を選択する。
→ 話している人が交互に表示される。

[B] 1人を「ピン」で固定し、もう1人を「ピンを追加」で固定。
→ 2人が並んで表示される。
「ピンを削除」を選択すれば[A]に戻せる。

※ 「ピンを追加」するには共同ホストの権限が必要。
ホストは全参加者を共同ホストにすること!



左が「スピーカービュー」での表示。右が「ピン」を使った表示です。

振り返りのコメント・感想など

【CO】 久々にCOをやったが、もう少し事例を見る機会をつくらないとダメかな。どう進めたらいいか考えてしまう。CLの怒りとかわだかまりをうまく聴けなかったかも。

【OB】 COは親身になって聴いていたが、「何とかしよう」的な方向に行ってCLの感情がはっきりわからないまま、ずるずる最後まで行っちゃったかも? 「高圧的で」と思ったエピソードなど、具体的に聴けばいいと思った。親身になっている感じはよかった。ただリアクションは薄かったかも。うなずきや声で聴いていることが伝わるようにしたい。

CLの感情は戸惑いがあったり、疑心暗鬼になって遠慮していたり、一人相撲をしているところもあったように感じた。そういったCLの気持ちを引き出したい。

【CL】 COが「何とかしてあげたい」と思うのは伝わってきた。聴いてもらえてる安心感はあって、気づきもあった。ダラダラ事柄ばかり話したかな。もっと深く話せばよかった。COは対応しにくいかなと思ってしまった。

【CO】 事柄にとらわれずに、心情にフォーカスしてお話を聴いた。解決を目指すものでもなかったのに、感情から離れないようにした。久々だったので、言葉が出てこない。人とコミュニケーションをあまりとっていないせいかな? やばいな、と思った。

【OB】 「〇〇だったら、どうだった?」という問いかけがよかった。最後にポイントになる部分が出てきていた。明らかにおかしい対応に対して、ハラスメントになりたくない、若い人の接遇に慣れなくてはならない、という価値観について掘ってもよかったかと思った。

【CL】 社会的なコミュニケーションに不慣れになった感じがする。自然に話し、受け止めてもらった感じが良かった。「〇〇だったら、どうだった?」という問いかけで考えが深まった。接遇という言葉に「それぞれ」という感じが良かった。接遇がなかったところにイラつきがあったのだと思う。

【ご感想など】

「ピンの固定」(2人並んでの表示)はCLの言葉とCOのリアクションが同時に見られてよかった。

ピンの固定だとメモが取りやすいような気がした。カウンセリングに合っていると思った。

【CO】 久しぶりで手探りになってしまった。(登場人物の関係が)複雑でついていけないかと思ったが、内容は理解できた。CLのモヤモヤを解きほぐせばいいと思った。怒りが10点満点で何点か質問したかったが、タイミングを逃した。ビフォーアフターの数値を聴きたかった。CLを誘導していないか気になった。

【OB】 CLは最初に「怒っています」と感情を言い表していた。COはそこに深入りしなかったが、最後は話がまとまった。怒りに入っていかなかったのでCLが落ち着いたのかも?

COの心配している感じが良く出ていた。話を整理しながら要約を入れて、話の流れもスムーズだったと思う。「〇〇さんにどんな言葉をかけますか?」という質問を入れるといいと思う。CLはそこで立ち止まって考えることができるので、新たな気づき生まれるかも?

【CL】 自分自身整理をしながら話をしていた。しっかり聴いてもらえた。「許容範囲ですよ?」は答えることが難しかった。「許容範囲」と言ってしまうと、自分の怒りが無いがしろにされるみたいで。別の言い方ないかな?

→ 【CO】 ふるいにかけられているようでうれしくない?
→ 【CL】 そう。「許容範囲」という言葉が引っかかった。

→ 【CO】 CLの中で話の整理がついたように見えても、安心しづらい…。決めつけしないで、単純な質問をすればよかったかも。心の整理がついたように見えても表面的に大丈夫と言っていることもあるので気をつけないと。気づきになった。

【CO】 仕事に関する話で、キャリアコンサルタントに徹した。自分が考える相手の期待にとらわれているように思い、CL自身の思いに目を向けてもらえるよう聴いてみた。

【OB】 キャリコン的に聴いていて、面接のリハーサルのようになっていた。「自分はどうしたいか」という質問によって最後に気づきがあったようだった。

【CL】 気持的にネガティブになっている状況で面談の予定があったので、キャリアコンサルティングのつもりで話した。話してるうちにどう臨めばいいか気づいた。最初はネガティブな気持ちだったが、今はポジティブな気持ちのほうが強い。

途中沈黙があったが、その沈黙で自分の気持ちを見つめ返すことができた。COが沈黙の時間を与えてくれてよかった。必要な沈黙だったし、あらためて沈黙の大切さを感じた。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回試してみたピンでの固定(2人表示)は、COとCLの様子を同時に見られるのがいいですね。これはリアルでもできないことですし。一方、スピーカービュー(1人表示)だと大きく表示されて表情が見やすいのいいですね。個人的にはどちらがいいか、まだ決めきれないです…(汗) 【水口】

ご参加にあたっては、以下の対策にご協力をお願い致します。

(中央区立区民館の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインより抜粋)

4 利用者(来場者)へ協力を求める具体的な対策

利用者(来場者)へ協力を求める具体策は以下のとおりです。

◆ 下記に該当する方は、体調を最優先していただき、ご来館をお控えください。

◇ 平熱と比べて高い発熱や、咳、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、味覚・嗅覚障害、関節・筋肉痛、下痢、吐き気、嘔吐、だるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方、その他、体調に不安がある方。

◇ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方。

◇ 過去 2 週間以内に入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域への訪問歴及び当該在住者との濃厚接触がある方。

※ 基礎疾患(糖尿病・心不全・呼吸器疾患等)をお持ちの方、妊娠中の方は、医師の判断や関係機関の情報をご確認の上、慎重なご判断をお願いいたします。

◆ 利用する団体の代表者は、当日の利用者全員の連絡先を把握し、保健所等から名簿の提出を求められた場合は協力してください。

◆ 原則、マスクの常時着用にご協力ください。マスクを着用でない方の入館はご遠慮いただきます。

◆ 咳エチケットやこまめな手洗い、手指消毒をお願いいたします。

◆ ご利用の際は、お時間に余裕を持ってお越しください。

◆ ほかのひととの距離をできるだけ空けるよう心がけていただき、整列や入退場、移動時等のソーシャル・ディスタンスの確保にご協力ください。

◆ 大きな声での会話はできるだけお控えください。

◆ 利用時間内においても、ドアや窓を開放する等、こまめに換気を行ってください。

◆ 施設管理者や主催者が講じる感染防止策に協力してください。

◆ 日本政府の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)をご活用ください。

◆ 施設のご利用に際しては、催事ごとにさらなる細かなお願いをする場合がございますので、当施設や各主催者による注意事項などを事前にご確認いただきますよう、お願いいたします。