

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

- ・ 高崎商科大学での講座 12/13に高崎商科大学での公開講座『コミュニケーション力養成の傾聴講座』を実施してきました（講師：大井さん サポート：長谷川さん、水口）
 同公開講座で傾聴講座を行うのは3回目になりますが、今回もとても好評でした！
 講座の様子はp. 3でも紹介していますのでご覧ください！
- ・ NCK忘年会 12/20に毎年恒例のNCK忘年会を行いました！忘年会の様子もp. 3で紹介してます。
- ・ 来年度のアンケート NCKの来年度の活動についてのアンケートを実施中。会員の方はご協力ください！（ご回答はこちらから → <http://enq-maker.com/fm4B5HI>）
- ・ 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。ぜひご出席を !!

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！（1月は第3火曜のみ）

1月20日（火） 19:00～21:00
 (19:30までに入ればポイントがつきます)

テーマ：ハラスメント事例対応検討会（ハラスメント部会）
 場所：人形町区民館

2月5日（木） 19:00～21:00
 (19:30までに入ればポイントがつきます)

テーマ：カウンセリング実習
 場所：人形町区民館

2月17日（火） 19:00～21:00
 (19:30までに入ればポイントがつきます)

テーマ：研究発表（メンタルヘルス部会）
 場所：人形町区民館

3月5日（木） 19:00～21:00
 (19:30までに入ればポイントがつきます)

テーマ：カウンセリング実習
 場所：未定

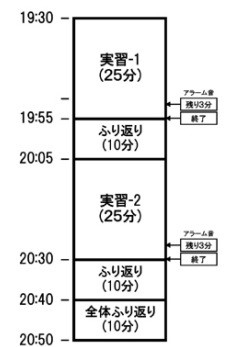
場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

今回はカウンセリング実習を行いました。今回は最初は1グループで、2回目は2グループで実習(25分)を2回行いました。

1回目 CO: 柿本さん 2回目 CO: 大井さん 木村さん



カウンセリング実習タイムスケジュール
その4 (25分実習)



振り返りのコメント・感想など

【CO】 CLの話を聴いていて(似た経験があったので)「こうですよ」と言いたくなったが、あまり言わずに聴こうとしてみた。

もう少し積極的に質問したらよかったかも？(自分の価値観を)横に置けなかった感じ。

【OB】 「こうですよ」と言ったところでCLが反応していた。もっと言ってみて良かったかも？(Coが)似た立場にあった経験を伝えるのもいいと思うけど、これってどうなんだろう？

よく聴いていたと思うし、「寄り添ってる感」をかもし出していた。ときどき沈黙があったが、よく耐えて、受け止めてると思った。

その相手に対することよりも、(CLの)将来についての話をもっと聴いていたら、また違う感じになったのかも？

「今の状況をどう思ってますか？」の質問はもっと具体的に質問したらよかったかも？最後の方で「不安」が出ていた。自分自身のことを感じる事ができたのでは？次につなげたらどうなるか見てみたい。

最初は微妙に固い感じだったが、途中から落ち着いた雰囲気になっていた。最初の質問は何にどう腹が立ってるか確認してみたい。納得してしまうのが早かったかも？

【CL】 自分自身、ライバル意識があると思う。そこを出すのが恥ずかしいのかも。話しているうちに気づかされた。

【金子さんコメント】

「怒り」「嫌い」をためこんでいるのでは？(TAでいう「スタンプ」)そこに気づけば変わるかも？

【CO】 「こんなにがんばってるのに」という思いや、会社には振り回されているイライラを感じた。

CLの前向きなところをもっとリスペクトしたらよかった。CLはあまり変化なかったかも？

【OB】 COは聴いて、聴いて、まとめるという感じでよかったと思う。CLの価値観を確認していく作業をしているような感じ。途中、CLも納得している様子だったのでよかったのでは？

「がんばってるんですね、いま」のコメント、よかったと思う。

【CL】 不安、イライラというより、「どうしようかな」という迷いだったかも？「報われてない感」はあると思う。

【金子さんコメント】

「他でもそういう経験ない？」という質問などでCLの生き方を引き出していけるとよい。

【CO】 将来の仕事に対する不安に対して聴くことをぶれないでできたかな？

途中で「現状に対する不安をお持ちなんですね」と返答したら、CLは「んん？不安かな？」という反応で、違ったのかな？と思った。

【OB】 途中の要約がしっかりできていてよかった。

「来年は〇〇と〇〇と、どちらに重点をおいてやろうと思ってますか？」という質問のあと、笑いながら話していたCLが真剣に考える様子に変わった。良い質問だったのでは？

【金子さんコメント】

どのくらい不安なのか、確認した方がよい。本来のCLの性格や人柄を見て聴いていくこと。外枠ではなく、本人中心に聴いていくように。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき・ひとりごと… などなど

前回から間があきましたが(12月・1月は勉強会が少ないんです)、2015年最初の会報をお届けしました。遅くなりましたが、本年もよろしくお願い致します！さて、先月は勉強会以外にいろいろあったので、会報があと1ページあります。ぜひご覧ください！編集がけっこう大変だったので、見ないとタイホです(笑)【水口】

12/13に高崎商科大学の2014年度公開講座として傾聴講座を行いました。(講師：大井さん)

同大学の公開講座で傾聴講座を行うのは3回目。今回は『コミュニケーション力養成の傾聴講座』と題して行いました。

以下、大井さんから頂いた報告です。

高崎商科大学において「コミュニケーション力養成の傾聴講座」を行ってまいりました。

申し込み14名、参加者11名でしたが、出席者のモチベーションがとても高く、90分という短い時間にも関わらず内容の濃い、満足度の高い講座ができたと思っております。

これもサポートしていただいた長谷川さん、水口さんのご協力があったのと思います。厚く御礼申し上げます。

90分ということで、レクチャー部分を手短にしましたが、傾聴に対する説明不足を感じることはありませんでした。

出席者は女性4名、男性7名。高齢者の割合が高かったです。学生は1名でしたが、ボランティア活動にエネルギーを注ぐ好青年でした。こういう若者にもっと参加して欲しいものです。

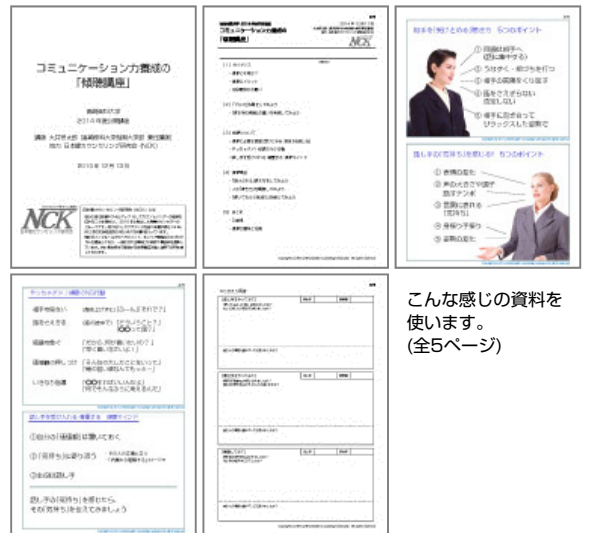
講座はスムーズに進行しましたが、最後の感想を伺う場面でも多くの方が積極的に発言されました。

講座への高い評価も頂きましたが「話を聴いてもらってこんなにうれしく感じたことはない。妻に対してももっとしっかり聴かなければいけない。今までどんなに辛い思いをさせていたか・・・」という最後の方の発言には、我々一同も感激しました。こんなことを感じてもらえたら、主催者冥利ではないでしょうか。

今回は3年目ですが、3回連続出席の方や2回目の方もいらっしゃり、これを楽しみにしている、こういう勉強の場がないからまた来年も来る、というお話を聞くと続けていて良かったと思います。



講師：大井さん (サポート：長谷川さん、水口)



こんな感じの資料を使います。(全5ページ)



実習の様子。皆さん真剣に取り組んでくださっています。

NCK 忘年会

12/20に行った忘年会の様子です

12月20日に毎年恒例NCKの忘年会を行いました!! 今回は月島のもんじゃのお店でもんじゃや鉄板焼きがおいしく大満足。恒例のビンゴゲームでのプレゼント交換も大盛り上がりでした! 恒例の石井さんマジックは伴奏つきでお送りしました!



ビンゴでプレゼントをゲットしてご満悦の面々 (左上の金子さんから右方向にビンゴした順です)



ビンゴに真剣すぎる・・・?



「実に面白い」マジックでした