

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

- ・ 輪読はじめます 7月の2回目(7/21)から輪読形式の勉強会をスタートします。使うのは、『新しい自己への出発 -マネジメントのためのTA-』です(NCK-103参照)。交流分析について気軽に学べる、わかりやすくおすすめの本です。第1章、第2章を読んで、ぜひご参加ください！
- ・ NCK会員名簿 メール[nck:534]で案内したように、NCKの会員・準会員名簿を更新しました。一部修正がありましたので、後日改訂版をお送りする予定です。要修正点がありましたら、お早めに水口までご連絡を！
- ・ 8月はNCK納涼会 お盆休みに重なったりするため毎年8月の勉強会は1回だけですが、それとは別に、毎年恒例の納涼会を行います！今年はどこでしょうか？お楽しみに！
- ・ 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掲載版では省略いたします。

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！

7月2日(木) 19:00~21:00 テーマ: カウンセリング実習
(19:30までにあればポイントがつかます) 場所: 人形町区民館

7月21日(火) 19:00~21:00 テーマ: 『新しい自己への出発(TAの本です)』輪読 第1回
(19:30までにあればポイントがつかます) 場所: 人形町区民館

8月6日(木) 19:00~21:00 テーマ: カウンセリング実習
(19:30までにあればポイントがつかます) 場所: 未定

※ 8月の勉強会はこの1回だけですが、それとは別に毎年恒例のNCK納涼会を行います。
昨年は「手ぶらで行けるパーベキュー」に行きました(NCK-87参照)。今年は何でしょう？

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

NCK オリジナル『傾聴講座』の報告・ふり返り

と題して、NCKで作りに上げてきた「傾聴講座」の紹介やふり返りなどを行いました。これまでの活動や、2月に御代田町で実施した講座の様子も紹介しています。ファシリテーターは私(水口)が行いました。



ファシリテーター水口です 勉強会の様子。「傾聴講座」が初めての方が3人。

「傾聴講座」とは、一般の方(カウンセリングなどを学んでいない方)向けに制作した、NCK独自の研修プログラムです。「初級編」「中級編」の2つの基本プログラムがあり、合わせてこれまでに10回実施しています(NCK主催での実施4回、NCKメンバーが外部で実施したのが6回)。大井さんをはじめとして、多くのNCKメンバーが講座のファシリテーターを行っていますし、特に初級編は実施回数も多く完成度の高いプログラムだと思います。

今回はまず、これまでの傾聴講座について会報を基にふり返ってみました。右は第1回の傾聴講座の様子です(会報NCK-37から抜粋)。これらの活動実績は p. 3にまとめてありますが、いろいろやってきたと、あらためて感じます。

3/24 「初めての方の傾聴講座」を行いました!



NCK主催のNCKメンバーによる初の一般向け講座を行いました。無料セミナーということで出席率がどうなるか心配でしたが、出席率も高く、ご参加の方の意欲も高かったのが印象的でした。アンケートも好評で、今回は予想を上回る成功といえそうです。次の中級講座も楽しみです!



2月には長野県の御代田町からのご依頼で「生活・介護支援サポーター(介護者を支援する人)向けの講座の1つとして『支援者のための傾聴講座』というタイトルで講座を行いました(会報：NCK-97でも紹介しています)。内容は昨年の12月に実施した「初級編」の最新版(高崎商科大学で大井さんが実施)をもとに一部改訂し、「高齢者の傾聴」の部分を追加しています(12/20打ち合わせ実施)。初級編は基本が90分ですが、受講者やテーマに合わせた内容を追加して長めにする場合もあり、今回も115分で実施しています。

勉強会では御代田町での講座を例に、講座の詳細なタイムスケジュールや、各スライドの役割や講座の狙いを紹介しながら、当日の様子を動画でも見てみました。

ちなみに当日使用したスライドはこんな感じです(30枚中の5枚)。これとは別に、配布用の資料(ふり返り用紙付き)も作成しています。配付資料は添付資料(※ 会員・準会員限定)をご参照ください(半分のサイズに縮小してます)。

<p>生活・介護支援サポータースキルアップ講座 支援者のための傾聴講座 2015/2/12 NCK 日本橋カウンセリング研究会</p>	<p>聴 耳プラス目と心</p>	<p>「ダルマ」体験をしてみよう</p> 	<p>話す人 聞く人</p> 	<table border="1"> <tr> <td>1回目</td> <td>2回目</td> </tr> <tr> <td>① 話し手用紙A</td> <td>聴き手用紙B</td> </tr> <tr> <td>② 聴き手用紙B</td> <td>観察者用紙C</td> </tr> <tr> <td>③ 観察者用紙C</td> <td>話し手用紙A</td> </tr> </table>	1回目	2回目	① 話し手用紙A	聴き手用紙B	② 聴き手用紙B	観察者用紙C	③ 観察者用紙C	話し手用紙A
1回目	2回目											
① 話し手用紙A	聴き手用紙B											
② 聴き手用紙B	観察者用紙C											
③ 観察者用紙C	話し手用紙A											

右が傾聴講座についての質問や感想です。これ以外にも、「また傾聴講座をやりたくなった」という声がありました。またやってみましょうか?



・技法について「くり返し」など、どのくらい説明?
→くり返すこと(話し手)きいてもまだと怒り...くり返す説明。

・高齢者の傾聴を扱ったときは...のところが、いいと思う。
話してもさうことで気持ちも満足度も高いのでは?
「やだぞ怒」ある、いい気持ちになるし。

→このあたりすぎから、受講者よりも上かたと思う。

・話すのつらい人は? →このときなかなが、過死にはある。

・どんな話題をえらんでもさうか。例えば 怒り、おさこ...
どうい話題が直切か? どんなうた振るか?
たとえば「能天気インジエ」的テーマもあるとか。

・中級編は休憩入る? →入る。

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

今回は私の発表でした。最初は御代田町の講座の様子を紹介するだけのつもりでしたが、せっかくなので、これまでに行ってきた傾聴講座についてまとめてみることに...。会報や資料、アンケートなどを見直したりと結構大変だったのですが、あらためて、傾聴講座はいい講座になっていると感じました。今後もいろいろな形で続けていきたいと思います! 【水口】

「傾聴講座」とは？ ・NCK で制作した、傾聴を学ぶための研修プログラム
 ・一般の方(傾聴を学んだことがない方)が対象

初級編 90～120分 ダルマ体験1回 傾聴実習1回
 対象者や講座の狙いによるバリエーションあり(仕事に活かす・介護支援 等)
 体験を通じて「傾聴」を学んでもらう狙いで、「傾聴する・してもらう・見る」の3つの立場を体験してもらい、ふり回りも行う(ふり回り用紙も配布する)。
 講義部分は短く、シンプルにするよう配慮。「傾聴のNG行動」「受容・共感」の説明が基本で、対象者・狙いに応じて内容を追加している。
 「受容」は自分(聴き手)の姿勢や態度という観点でポイントをまとめており、「共感」は相手(話し手)の「どこで気持ちを感じるか？」という観点でポイントをまとめている。

中級編 (2回実施) 180分 傾聴実習2～3回
 初級編受講済みの方が対象(未受講者も受講できるように配慮はしている)「気持ち」に重点を置いた構成としている。傾聴実習以外に「気持ちの言葉」を探すワークを行っている。
 ちなみに「上級編」は無い。さらに学びたい方には養成講座をお勧めしている。

活動実績 (会報で紹介した活動を記載。打ち合わせ等は別途実施)

日時	内容	初級 or 中級	時間	受講人数	会報 No.
2012 2/7	定例勉強会で傾聴講座プログラムを紹介・検討				NCK-34
3/24	『初めての人の傾聴講座』 開催場所：浜町スポーツセンター ファシリテーター：大井さん 小倉さん 水口	初級編	90分	15名	NCK-37
4/16	定例勉強会で傾聴講座中級編のプログラムを紹介・検討				NCK-38
6/9	『傾聴講座 中級編』 開催場所：浜町スポーツセンター ファシリテーター：水口 石井さん 柿本さん	中級編	180分	16名	NCK-40
11/24	『初めての人の傾聴講座』(2回目) 開催場所：北沢タウンホール ファシリテーター：木村さん 大井さん 恒藤さん	初級編	120分	28名	NCK-50
12/8	高崎商科大学公開講座 『初級 傾聴講座』 ファシリテーター：大井さん	初級編	120分	16名	NCK-51
2013 4/15	勉強会で傾聴講座中級編プログラムを紹介・検討				NCK-58
4/20	『傾聴講座 中級編』(2回目) 開催場所：北沢タウンホール ファシリテーター：佐藤さん 石井さん 大井さん	中級編	180分	13名	NCK-58
8/21	木村さんが職場の方向けに実施 同講座による接遇改善について第29回日本診療放射線技師学術大会で発表	初級編		7名	NCK-66
10/18	築瀬さんが所属先のNPO法人向けに実施	初級編		4名	NCK-69
12/14	高崎商科大学公開講座 『仕事に活かす傾聴』 ファシリテーター：大井さん	初級編	120分	9名	NCK-72
2014 12/13	高崎商科大学公開講座 『コミュニケーション力養成の傾聴講座』 ファシリテーター：大井さん	初級編	90分	11名	NCK-94
2015 2/12	長野県御代田町 生活・介護サポーター養成講座 『支援者のための傾聴講座』 ファシリテーター：水口	初級編	115分	48名	NCK-97
6/16	定例勉強会で『傾聴講座』の報告・ふり回り				NCK-105