

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

- ・ **勉強会の予定** 木村さんから連絡があったように、新型コロナウイルス感染防止のために3月のNCKの勉強会(3/12と3/24)は中止と致しました。4月の勉強会は予定は下記のようになっています(p.5に年間スケジュールも添付します)。ただ、次回以降を実施するかどうかは検討中ですので、別途連絡致します。
- ・ **NCK会員登録** 同じく木村さんからのメールにあったように、2020年度のNCKの会員登録を行います。現在会員の方も、そのままでは継続されませんのでご注意を。(こちらで登録ください → <https://chouseisan.com/s?h=0c129afc5449487d4deffcb55b184523>)
なお、勉強会の中止があったので年会費を減額する方向で検討しております。
- ・ **ビジターご参加** 今回は蝶野さん、永山さんがビジター参加してくださいました！
- ・ **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 !!

※ NCKの勉強会を次にいつ開催できるかは、まだ何とも言えませんが、予定としてはこうなっています。 NCKホームページの年間スケジュールはこちらに載ってます → <http://www.nihonbashi-counseling.org/> QRコードです →



4月9日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 1号室 (※ いつもの人形町区民館ではないのでご注意を！)

4月28日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定(4/9が中止の場合はカウンセリング実習を行います)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：久松町区民館 5号室 (※ いつもの人形町区民館ではないのでご注意を！)

5月14日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：未定

場所詳細： 堀留町区民館(中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdcM2A>
久松町区民館(中央区日本橋久松町1-2) <https://goo.gl/maps/ACvURZ4YLKLLPhUg8>

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/>

今回の勉強会は『カウンセラーの伝えるスキル』というテーマで高楊美裕樹先生にご講義頂きました。

まずは少し情報提供を兼ねてワークを行いました。右下の4つの図の中で「今の自分はどれですか？」また「ちょっと前はどうか？」を考えてみるものです。キャリア的な話ですね。まず少し考えてみてから、グループで話し合ってみました。



高楊美裕樹先生

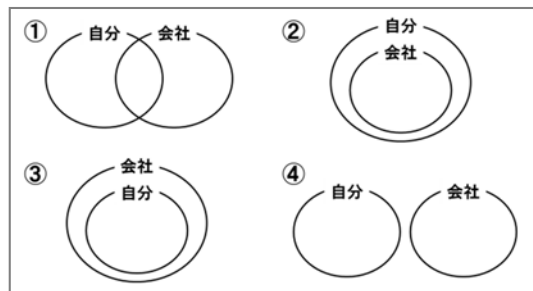


勉強会の様子。3つのグループで話しているところです。

これは自分と会社の距離の取り方など、自分がどう捉えているかを知るために役立つそうです。実際に意見を交換してみると、②の人もいれば③や④の人もいるなど、それぞれ捉え方が違うことが実感できました。次にもう1つ、仕事で「Can(できること)」「Will(やりたいこと?)」「Must(やらなければいけないこと)」がどう重なっているかについて考えてみるワークを行いました。

そしてカウンセリングについての話です。まず高楊先生の経験談とともに、

- ・体験したことがすべて身になる (自分の経験について考えること、ふり返ることがカウンセリングに役立つ)
- ・構造化だけに頼らず、その人が何を感じているのかを想像する力が重要
- ・「〇〇しました」とCLは短く言うけど、実は他にもっと色々やっている
- ・「確認する」ことが一番



といったお話を頂きました。

次に「面談をする前に気をつけていること」を話し合うワークを行いました。3グループで話し合い、発表した記録が右の画像です。みんないろいろ違いますし、参考になるものも多いですね。高楊先生からは

- ・「この人はどう思ってるんだろう？」(その人の捉え方)を想像する
- ・わかった感じになるとよくない (※ これは金子先生もよくおっしゃってましたね)
- ・元気な人でも、相談者は何らかの傷つき体験をしている

面談の際に気をつけていること

Aグループ	Bグループ	Cグループ
<ul style="list-style-type: none"> 「感情への応答」と3回となる。(前にできなるといふお話を) 「段取りの確認」しおく(字を減らす...の法則) (TEL相談のときに) 前の相談をふまげないように。ロジャーズの6条件を見直す。 	<ul style="list-style-type: none"> 頭をから、ほかにする。そして笑顔。 相手の目的(解決したいこと、ききたいこと、...)を忘れないように。 (面談場所) 「自分の場づくり」をする。 「共有できるメモ」しかとらない。 	<ul style="list-style-type: none"> あたたか迎える。 空調やイスなど環境。 姿勢(体の) 集中する 目線がとくにいくつがあるの気をつけ

といったアドバイスを頂きました。

あとは別紙資料にあるresponseとresponsibility、「内蔵的感官的理解」に関連して、以下のアドバイスを頂きました。

- ・CLが話すというアクションをしてくれているんだから、それに対する「リアクション」が重要。
- ・「聴いている」ことを伝える。「わからない」ことを伝える。
- ・うまく応答できなくても、「何か」を感じたら、即応答する
- ・言葉だけではダメ。受け取る側がどう受け取るかが重要。「動作言語」は大事。自分が普段どんな身振り手振りをしているかを知っておくといい

最後は「要約」について、少しワークを行いました。そもそも我々のいう「要約」とは何をすることなのか？話し合ってみました。高楊先生いわく「話をまとめる」のは初級の要約(CLから出た言葉を中心にまとめるイメージですね)。そして、上級の要約は「私が理解したこと」を短くまとめることだそうです。第192回で読んだロジャーズの面接記録もそういう感じでしたね。

そして大きな心構えとして「目の前に来た人を尊重する・敬意を払う」ことが大事だというお話を頂きました。CLの話を「聴いてあげる」のではなく、「聴かせて頂く」という心構えでやっていきたいですね。

右の画像は今回ご紹介頂いた「高楊先生おすすめ書籍」です。一番右のものは養成講座の新しいテキストで、全2巻の構成になっています。

今回の勉強会では、いまの我々に合ったアドバイスをたくさん頂けた気がします。高楊先生ありがとうございました！



編集後記

会報作成担当のコメント・つばやき... などなど

この会報はいつもは次回勉強会の数日前にお届けするようになっているのですが、勉強会の中止が続いたので会報を送るタイミングを逃してしまいました... (汗) 次にいつ勉強会を実施できるかが見えなくてもどかしい状況ですが、また皆で集まりましょうね！それまでは上の本などで自習するのもいいかもですね。【水口】

response → responsibility

相手が話すという「アクション」をしてくれるのだから
それに対する「リアクション」が大事
相手の話の空気を読んで感じたら、その場でちゃんと伝えること

身体言語的（ロジャース）

「内臓的感官的」理解：相手の言う言葉に内臓感覚が何かをビビッと感じたら、即応答する
その人の言葉から発している内容をイメージしていく＝カウンセラーの仕事
言葉だけを前提にコミュニケーションを考えているだけでは駄目
動作言語・身体的パフォーマンス

ex.

「腹を立てる」「頭にくる」「キレル」という3つの中であなたはどの言葉で怒りますか
腹を立てている時に身体で感じるもの、頭に来ている時は体のどこで感じていますか
今、あなたの話を聴いていると、何か身体のここら辺が居心地悪いと感じるのだけれど

理解するということ

「要約」：ある種の混沌としがちな他人とのコミュニケーションに意味づけや物語が生ずる
★要約とは？

ex. 先輩たちもたくさんいる中で、何年も勉強してきた事を、発表する機会が来た。

感情が溢れる時に何か言う前に言葉で自分で言いたい事を整理してみる

ライブセッションをする中で、「自分ならこう言う」を必ず入れる

プレゼンをする・・・

自分の言いたい事は何かを掴む

今年を振り返って・・・

「かなしい」と聴いて・・・「悲しい」「哀しい」の意味の幅を意識して、想像力豊かに聴く

「話す」とは、話す以前に考える → 自ら考えることで言語が育つ

コミュニケーションには、経験していない会話のパターンがある

→ ドラマ、映画、小説。。。。

ex. ある人に会うと吐き気がする・・・

★皆さんは、どんなところから「言葉」「身体的表現」「想像力」を養っていますか？

相手が受け止めやすい表現、言葉、比喻

ex. 「不安なんですね」

→ ~というお話しからちょっと、不安があるように感じたのですが

「グダグダずっと言ってきて」

→ 工作中にも関わらず、雨のようにずっと降り続くように

普段の自分の

・表情 ・態度 ・声のトーン ・言葉 ・スピード、リズム

ネガティブの中にポジティブを見つける

→ 自己肯定感を高める

令和2年度 NCK 年間予定表

2020	4	April	2020	5	May	2020	6	June														
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
27	28	29	30				25	26/総会 &歓迎会	27	28	29	30	31	29	30							
2020	7	July	2020	8	August	2020	9	September														
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
		1	2	3	4	5						1	2			1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22/総会 &納涼会	23	21	22	23	24	25	26	27		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30						
													31									
2020	10	October	2020	11	November	2020	12	December														
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13		
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19/総会 &忘年会	20		
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27		
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31					
													30									
2021	1	January	2021	2	February	2021	3	March														
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
				1	2	3				4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14		
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21		
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28		
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31						