

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

- ・ 次回の勉強会** 次回は 5/30(土)14:30~17:00 はNCKの総会です！(Zoom 開催です)
 NCKの会員登録がお済みで、当日出席できない方は、委任状の提出をお願いします(木村さんのメール[nck:879]を参照ください)。
 17:00以降は、そのままリモート懇親会を行いますので、途中参加もお待ちしております！
- ・ 6~7月の勉強会** 同じく木村さんからのメール[nck:879]にあったように6~7月の勉強会もZoomによるリモートで開催します。
 ちなみに右の画像が前回(5/16)の勉強会の情報交換の様子です。皆さんなんだか楽しそうですね！
 (私が下向いているのは下の記録を取ってたからです…)
- ・ 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 →



5月30日(土) 14:30~17:00 テーマ：NCK総会 (17:00以降はそのままリモート懇親会を行います！)
 (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)

6月13日(土) 14:30~17:00 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)

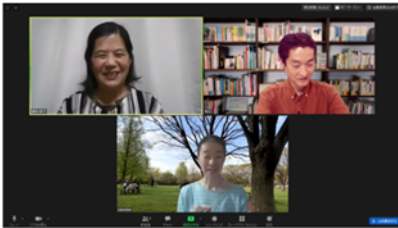
6月23日(火) 20:00~22:00 テーマ：「閃きのワーク」をやってみよう！(ファシリテーター：水口)
 (1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 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/>

今回はリモートでのカウンセリング実習に初挑戦しました！ 4グループで20分の実習を2回行いました。実習ではZoomの「ブレイクアウト セッション」という機能を使って、12人のメンバーが3人ずつの小部屋に別れて、それぞれで実習と振り返りを行い、その後全体で振り返り。これを2回行いました。

1回目CO： 豊田さん 武田さん 大井さん 水口 2回目CO： 浅野さん 木村さん 石井さん 佐藤さん



まず、3人ずつのグループになります。



実習中は「スピーカービュー」という表示にしておく、相手の(COはCLの、CLはCOの)表情が見やすいです。

振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 限られた時間でCLが言いたいことを言えるように、まずは聴こうと思った。出てきたいつかの問題を整理し、要約や伝え返しを行った。揺れ動いている複数の感情や思いを列挙して、今後について考えるキッカケを作ろうと思った。すぐに答の出る問題でもないと思ったため、ある程度CLの口から次の方向性が言えた時点で終わろうと思った。
- 【OB】 オンラインは相手の反応をリアルタイムに捉えることが難しいが、その中でうなづきや相槌をしっかりと行い、表情や声のトーンもCLに合わせていた。メッセージコントロールを意識したのか、リアクションが分かりやすかった。CLを受容しながら終盤は別の視点からの質問をし、CLに気付きを促していた。
- 【CL】 ナチュラルな聴き方でオンラインだから不利、という印象はなかった。オンラインでも自然さが出ていて話しやすかった。一方的に溜まっていた気持ちを話したが、しっかりと受け止めてもらえたと感じた。気持ちを受け止めながらも、途中から変わった角度からの質問や提案もあり、聴いてもらえたと感じた。
- 【CO】 途中静止画になったりしてCLの表情と声のタイミングが合わなかった。その中でCLの話をどの程度リアルタイムに聴けたかな？ 発声がCLと重なってしまうなどタイミングが難しかった。寄り添っているだろうか、などの距離感もつかめず難しさを感じた。
- 【OB】 数秒くらいのタイミングのズレがあったようだが、それがオンラインの特徴でもある。前半は寄り添っているように見えたが、CLがくり返してた感情表現があり、後半はそこを掘り下げて聴いてもよかったかも？
- 【CL】 音声やうなづき、あいづちのタイミングのズレはあったが聴いてくれた感じがした。気持ちの言葉や、要約やプラスの文言を使った言い換えがあって、気持ちをわかってくれているような気がした。
- 【CO】 Zoomでのカウンセリングは初めてで、緊張感もあった。カメラを見ながら聴いていたが、CLにはどう映っていたかな？ CLと目線が合わなかったが、どこを見て話していたのかな？ 声がかぶってしまうこともあり、話をはさむタイミングがむずかしい。
- 【OB】 見ている分には違和感はない。タイムラグのズレもなかったと思う。
- 【CL】 言いたいことを話せてスッキリした。COは少し疲れ気味だったかな？
- 【CO】 (CLが声のみの参加だったため)電話相談みたいだなと思いつつ、基本に戻ってうなづきながら、気持ちの言葉が出てくるとそれを伝え返していた。どの方向に掘り下げれば良いか、表情が分からず難しかった。
- 【OB】 カメラ目線で話を聴いていた。CLは言いたいことは吐き出せたのではないかなと思う。
- 【CL】 COがやりにくいだろうなと思ったが、電話相談のつもりで話をしていた。感情にまかせるままに、溜まった話を聴いてもらえた。途中「どうするつもりですか？」と聞かれたが、そこはもう少し話を聴いて欲しかった。
- 【CO】 実際に対面するのとは比べてつかみにくい感じがあり、うまく集中できてなかったと思う。(画面とカメラが離れていたの)目線をどっちに持っていか困った。
- 【OB】 もやもやしていたものがわかってきて、自分自身が中途半端だと感じている話など、気づかされた。
- 【CL】 (今の状況で)みんなが感じている不安の話であり、どう対応すればいいのかな？ と思いつつ聞いていた。
- 【CO】 不安についての話だが、CL自身で既に消化できている感じもして、流してしまったところがあった。もっと掘り下げた方がよかったかな？
- 【OB】 「不要不急(という言葉を知るとカチンとくる)」という言葉の意味を「意味のない」と言い換えていたのは、CLにとってどうだったんだろう？
- 【CL】 消化できていない気持ちもあったと思うので、そこを聴いてもらってもよかったかも。ただ、話してみてもやもやが整理されたところはあったと思う。

【全体振り返りでのご感想など】

- ・実習時は(Zoomの)スピーカービューにしておく、(CLまたはCOの)表情が見やすくてよさそう。
- ・カメラを見るべきか、画面のCLを見るべきか？目線が課題。
- ・相手がカメラ目線ではないのが微妙に気になる。
- ・声が割れていた。
- ・上からのぞき込む感じが、意外と優しい印象になっていた。
- ・相槌は普段より大きくするのがよさそう。
- ・眼鏡に照明等が写り込んで目線を捉えにくかった。
- ・声の大きさや滑舌、相槌や伝え返しのタイミングを今までは変える必要がありそう。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は初めてのリモート勉強会でしたが、12名も参加してくれてよかったです！ 実際に実習をやってみると、リモートでも意外にできるという感覚と同時に、リモートならではの難しさや課題も感じます。今後も研究していきましょう！ 次回もよろしくお願います！(ミーティングIDはメールでお伝えしますね)【水口】