

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** 次回の勉強会は以前と同様に火曜日の夜。6/23(火) 20:00~22:00です。内容は第200回で青木羊耳先生に教えて頂いた「閃く練習」です。Zoomで実施するのにも向いているワークだと思いますよ。上手な「伝え返し」のために練習しましょう！当日は30~50秒くらいで話せて、できれば気持ちが動いた話をして頂けると幸いです。「あの話をしようかな」と考えておくといいかもしれませんね。よろしくお願い致します！
- ・ **7月の勉強会** 区民館が使えないこともあり、7月の勉強会もZoomで開催します。8月以降は区民館が使えそうなのですが、どちらで開催するかはまだ未定。決まりましたらお知らせしますね！
- ・ **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 →



**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)

**7月11日(土)** 15:00~17:00 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)

**7月28日(火)** 20:00~22:00 テーマ：未定  
(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/>

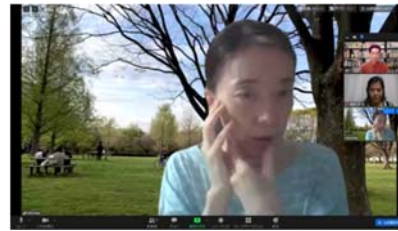
今回はリモートでのカウンセリング実習(2回目)です! 3グループで20分の実習を2回行いました。実習はZoomの「ブレイクアウト セッション」という機能を使って、9人のメンバーが3人ずつの小部屋に別れて、それぞれで実習と振り返りを行い、その後全体で振り返り。これを2回行いました。

1回目CO: 田村さん 遠藤さん 宮田さん

2回目CO: 佐藤さん 木村さん 水口



今回はスクリーンショットを撮るのを忘れたので…(汗) 前回の画像です。  
3人ずつのグループになり実習します。



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】 COを行うのが1年振りくらいでドキドキした。オンラインも初めてだった。オンラインでのタイムラグが気になった。CLは鬱っぽいとも言っていたので、それを吐き出してもらえればと思い、ひたすら傾聴プラス提案をした。ガス抜きになればという感じだった。CLのノンバーバルの部分や表情が分かりにくかった。

【OB】 解決しようというより、鬱のたまっている部分をしっかり聴いていた。伝え返しや要約もできていた。「ふちまわされる」「はりつめる」等を伝え返すことでCLの気持ちに寄り添っていた。

【CL】 丁寧に聴いていて、要約をしっかりと入れていた。提案してくれたことを取り入れようと思う。

【CO】 目線をカメラに合わせてみたが、話が入ってこなかった。途中からCLを見て話を聴くようにした。カウンセリングに集中できなかった。つらい気持ちを深く考えられずCLの気持ちに寄り添えなかった。軽い感じの聴き方になり、そわそわしながら聴いてしまった。

【OB】 早い段階で「どよーん」「落ち込む」等の気持ちの言葉がCLから出ていたが、スルーしてしまった。CLからは一貫して自信のなさが言葉として表れていた。たとえば友人が自分の立場だったとしたら、何と言葉をかけますか?等と質問してみると、展開が変わって深掘りできたかも?

【CL】 話し出したときはそうでもなかったが、話しているうちに気持ちが高ぶっていた。COは見届けてくれた。COの視線は右の方を見ていたのかなと感じた。「迷惑をかけてつらいんですね」とCOはしっかり受けとめてくれた。

【CO】 CLはいろんなことに対して「もやもや」してる状況。質問が多くなっちゃったかな? 気持ちがあまく引き出せなかったかな。もう少ししっかり聴いて寄り添える方がよかったかも? スピーカービューで、カメラを見る意識でやってみたが、CLの表情も見えなくなっちゃった。

【OB】 確かにCOの視線が自然でよかった。相づちの雰囲気もよかったと思う。スピーカービューで見ているとCOもCLも正面から見られるので、意外と普段の実習にはないタイプの臨場感が感じられると思った。「達成感まではいかない」というCLの言葉は、要約でそのまま返すよりも「達成感」と言ってしまう。

【CL】 話したいと思っていた話だけど、整理できてなかった。話す前は「不安」を感じていると思っていたけど、少し違うのがわかってきた。

【CO】 今回はPCの内蔵カメラを使い、PCの位置は高くした。画面(CLの表情)をしっかり見ている、自分の視線があまり外れないので安心して集中できた。オンラインの時間差を考えて、相づちはなだらかになるようにして、CLのジャマにならないようにしてみた。

【OB】 見てて、すごく自然でいい感じだった。COは自然に気持ちに寄り添っていた感じがした。

【CL】 はじめはオンラインで話すのが難しく感じた。COは状況をうまく整理してくれたと思う。誰かに言いたかった話だったので、ものすごい勢いでしゃべってしまった。COの「大変でしたね」という言葉には「そうなのー!」という感じだった。

### 【全体振り返りでのご感想など】

- 目線や聴き方に気をとられて、カウンセリングに集中できなかったのが反省点。次回は聴くことに集中したい。
- 前は遅れやカクカク感があったが、今回はなくてやりやすかった。自然に聴いてもらえて違和感なかった。
- 話すとき、どこに向かって話しているのか…という感じがあった。スピーカービューにできてなかったからかな?
  - ※ ブレイクアウトセッションに入ると、自動でスピーカービューになる場合、ならない場合があるみたいです。
- 背景がオフィスっぽいと、カウンセラーっぽい感じがする。
- カメラを見ると、CLの表情が見えない。CLの表情を見ることの重要さを感じた。
- 視線が横方向にずれると(ずれが少しであっても)、CLから見て目線が合っていないことが分かってしまう。
  - ※ 同じ距離でも上下にずれた場合は、横方向ほど目線が外れた感じにはならないみたいです。
- 時間配分(グループごとの振り返りに入るタイミング)を間違えてしまった。OBはしっかりタイムキープしないと。
- CLの表情を見ている方が、カウンセリングに集中できる。
- 自分の画面が止まったときがあったが、相手の方は止まっていなかったそう。そういうこともあるんだ。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

私は今回はPCの配置を変えてみました。PC用のスタンドを入れ、自分の目線に近い位置まで持ち上げたのですが、こうするとCLの表情に集中していても、(自分の)目線が外れた感じにならなくていいみたいです。ちなみにZoomの音声の遅れは、私が計った結果で0.25~0.4秒。使う端末によっても変わるみたいです。【水口】