

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

- ・ **次回勉強会** 次回勉強会は8/22(土)の15:00から。リモート開催(Zoom)で行います。内容は「閃く練習」ワークの2回目です。前回とても好評でしたので、ぜひご参加ください！(30~50秒くらいで話せて、できれば気持ちが出た話をして頂けると幸いです) その後、17:00からはリモート納涼会を行います！ 納涼会からのご参加もOKです！
- ・ **9月の勉強会** 9月の勉強会(9/10、9/29)も現在の状況を考えて、リモート(Zoom)で行うことに致しました。Zoomの更新もお忘れなく！
- ・ **RUN伴のイベント** 木村さんも参加している「RUN伴(ランとも)」(地域住民と認知症の方や家族、医療福祉関係者がタスキをつなぐイベントです)は今年はオンラインのイベントを行います。詳しくは→ <https://www.facebook.com/RunTomoTokyo/>
- ・ **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に掲載してあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
 QRコードです →



8月22日(土) 15:00~17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク
 (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)
 17:00~18:30 はリモート納涼会を行います！

9月10日(木) 20:00~22:00 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)

9月29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/>

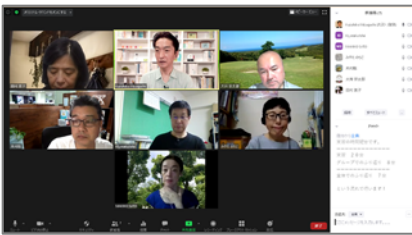
今回はリモートでのカウンセリング実習です。リモートでの実習は4回目ですね。3名と4名の2グループで20分の実習を行いました。Zoomの「ブレイクアウト セッション」という機能を使って、それぞれで実習と振り返りを行い、その後全体で振り返りを行いました。

1回目CO: 水口

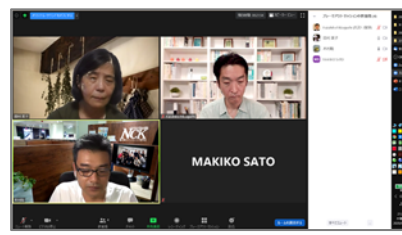
大井さん

2回目CO: 田村さん

宮田さん



今回の参加者は7名。このあと4名と3名のグループを作りました。



こちらがブレイクアウトセッションになった状態。4名グループですね。

第209回で紹介したように「スピーカービュー」に切り替えると、COやCLが大きく表示されて表情が見やすくなります。

振り返りのコメント・感想など

【CO】 CLは(第210回のお話にもあった)心の疲労感がある感じだった。いろいろなことが気になっているが、何かきっかけが見つければと思い、状況を整理するように聴いてみた。

OBが鳴らしてくれたタイマーの音は全然聞こえなくて、時間が来たのに気づけなかった。スピーカービューにしてCLを見ているとOBのジェスチャーも見えない…。

【OB】 CLは疲れてる感じだった。自分は職場での人間関係が気になったので、そこをもっと聴いてみたかった。「パワーが出ない」「悪循環」という言葉が気になった。

【CL】 この状況、(自分が)ふっきれると違うんだろうなとは思っただけ…。まだそこまでいかない。以前は普通にやっていた「ちょっとした習慣」がなくなったことも関係あるのかも?と気づけてよかった。

【CO】 カメラ視線を意識したがCLの表情がつかめなかった。視線が合わないことで変に気をつかってしまい、声を出すことも少なくなってしまう。CLとの距離感があってやりにくい感じになってしまった。リモートならではのポイントがあるかな?

最後の方で「連帯感」という言葉がCLにフィットした。楽しく仕事をしたいが、気をつかってしまうのかな?

【OB】 じっくり落ち着いて聴いていた。要約や言葉の言い換えもできていて、色々な角度からの質問もできていた。まとめも時間的にちょうど良かった

【CL】 モヤモヤがいっぱい話の整理ができなかった。自分のせいではないと確認したかったのかも? COの「連帯感」という言葉がフィットした。楽しくつながって仕事をしていきたいことが確認できた。

COからじっくり見られると(視線が合いすぎると)目をそらしたくなってしまう…。

【ご感想など】

「CLの表情を見ると自分の視線がずれてしまう問題」は、PCの高さや、PCと自分の距離でだいぶ変わる。PC内蔵カメラを使い、高さは上げて、距離を遠くすると、画面のCLを見ている目線のズレは少ない。(リアルで鼻のあたりを見ている感じに近くなる)

タイマー音は、小さいとZoomでカットされて聞こえないのかも。マイクにしっかり入れれば聞こえるかも?

【CO】 ただただ聴くという感じで、あんまり言葉を返せていなかったんじゃないかな?

「つまんない」「行くのが憂鬱」という言葉が気になった。いつもは「どうにか解決したい」という方向に行きがちだけど、そっちに行かないで我慢できたのはよかった。

【OB】 「つまんない」という言葉が何度も出ていた。停滞感や閉塞感のような感じがかった。最初は何か特定の状況に対して不満があるのかな?とも思ったが…、「不満」というよりは「物足りない」に近いと感じた。

CLの声に対して、COの声が小さく聞き取りにくかった。動きも少なかったのも、もうちょっと動いた方がいいと思う。(※ 声はZoomの不調のせいかも?)

COのトーンはCLの話し方に合っていた。職場の先輩の話が気になった。ここを掘り下げたい。

【CL】 COの音声が届いていない感じになることがあって、フリーズしたかも?と思うときがあった。

【CO】 CLは疲れているようで、気分転換したいがどうしていいかわからないという感じだった。引き気味で聴いていたが、CLがどう感じているか気になった。

【OB】 しっかり聴いていて要約もできていた。「息がつまる」などの言葉もCLにフィットしていた。後半は打開策の提案をしていたが、いい流れだった。(スピーカービューで見ると)後半はCOが映ることが多くなって、メリハリが利いていた感じ。

映画の話のところで、CLにも興味のある映画の話ができれば良かったかも。

【CL】 COに言葉を言い換えてもらうことで「なるほどな」と納得できて、前向きに気分転換しようという気持ちになった。自分を客観的に見ることができた。

【ご感想など】

「時間です」と言っても伝わらなくて困ったが、自分の音声をミュートしていたせいだった…。

CLが下を向いているように見えて、画面やカメラの位置のせい、自分のせいも気になった。

→ CLが目合わせないことはリアルの実習でもある。(CLには)視線が合うことを求めなくていいのでは?

ブレイクアウトセッションから戻ったら(Zoomの)「オリジナルサウンド」というオプションがオンになっていて、声が小さくなってしまった…。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

最後のコメントにある「オリジナルサウンド」というのはZoomのオプションの1つで音声を自然にする効果があるのですが、音量が小さくなるのでよくないですね…。このオプションは「オーディオ設定」の「詳細」で切り替え可能にできるのですが、そうしないで普通に使うのがおすすめです。【水口】