

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 次回の勉強会(9/29)はリモート(Zoomを使用します)で行います。以前に計画していたハラスメント研修を再検討します。ハラスメント事例として使えるものがあればご紹介ください。ぜひご参加を！
- ・ 10月の勉強会 10月の勉強会もリモート(Zoom)で実施します。前半は土曜日開催で10/10にカウンセリング実習を行います。後半は10/27に「閃く練習」のワークを行います！11月は1回をリアル開催にするかも？
- ・ リモート実習 実習(ブレイクアウトセッション)のやり方を変更しました！以前は「人数÷3」のセッション数でしたが、今後はセッションを1つ減らしてメインルームも使います。実習中に途中参加しても大丈夫ですよ！
- ・ 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に載せてあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの  
QRコードです →



**9月29日(火)** 20:00～22:00 テーマ：ハラスメント事例検討会  
(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)

**10月10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)

**10月27日(火)** 20:00～22:00 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)

※ 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。今回は仕事の都合で2人抜けて実習は6人。3名のグループ2つで20分の実習を行いました。グループに分かれてそれぞれで実習と振り返りを行い、その後に全体で振り返りを行いました。

1回目CO：豊田さん

田村さん

2回目CO：紙田さん

宮田さん



実習の参加者は6名。このあと2つのグループを作りました。



実習中は「スピーカービュー」に切り替えておくと、COとCLが交互に大きく表示されて表情が見やすいです(OBの場合)。自分がCOまたはCLのときは相手だけが表示されます(自分は大きく表示されません)。

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 (CLの話は)大きな問題というわけではなく、いまの状況を人に話して確認できればいいのかな？ という見立てで聴いてみた。

【OB】 落ち着いた感じで聴いていてよかった。あいづちが柔らかい感じで、Zoomでに合ってる感じがした。「疲労」という言葉が出ていたので、最初に職場の状況や身体的な状況を確認してよかった。CLは自分でコントロールできている感じがしたので、話を聴いて受けとめる感じがよかったんだと思う。

OBとして(スピーカービューで)COとCLを見ていて、今回は特に臨場感があってよかった。音質もいい。2人ともヘッドセットだったのも関係あるかも？(お仕事に)「真摯に向き合ってる感じが伝わってきます」というCOのコメントがよかった。

【CL】 今は電話相談が多いので、モニター越しでも対面で話すのはいいなと感じた。リモートでの実習は初めてだったが、時間差などは気にならなかった。

→ 【CO】 ほんのちょっとだけ、返事のタイミングを早くするよう意識してるからかも？

【CO】 リモートでのCOは初めてだったが、画面がきれい德音声もクリアだったので違和感はなかった。相手からの「見られてる感」が少ないので、自分がリラックスした感じになりすぎていないか気になった。感情を探るというよりも、出来事を聴いて、それがCLの中でどう位置づけられているかを聴いてみた。

【OB】 あったばかりの出来事で余韻が残っている感じ。深掘りするわけではなくても、気持ちは明らかにしていった感じがよかった。「今この話をして恥ずかしいですか？」という質問、自分も絶対すると思った。

→ 【CL】 この質問をされて恥ずかしくないと気づけたのはよかった。

【CL】 「引きずってる」というほどではない、「やらかした」話だった。失敗の内容の割に、自分の気持ちが動いた感じがあったので、今回話してみた。

【CO】 初めは話の内容を理解することがむずかしかった。「がんばってるんですね」と声をかけたかった。モヤモヤのきっかけが晴れてくるのが分かり、そこを聴けたのがよかった。

【OB】 しっかり真剣に聴いている感じがよかった。その反面、言葉かけが少なく、事実確認の質問ばかりになってたかも。もっとCLの気持ちを聴いてみるというのでは？最後に話をまとめた部分は良かった。うなずきはもう少し大きい方がよかったかも？

【CL】 ダラダラと話してしまい、まだ整理できていないが、ようやく霧が晴れてきたところ。「さびしい」という気持ちが強くあった。COの「モヤモヤが晴れてきたんですね」という言葉がよかった。「うんうん」と聴いてくれてよかったが、うなずきはもっと大きい方がいい。

【CO】 CLは期待を裏切られたことがストレスになっているのかなと思った。いろいろな話がどんどん出てきたので話をさえぎらないように聴いていみた。うなずきを大きくやってみた。

【OB】 うなずきが大きくできていた。状況についての話が多い中、この不満をどこにぶつけたらいいのだろうという思いや、サービスを下げないようにしたいのにそれができない不満をしっかり聴いていた。

【CL】 途中でCOの要約が6~7回あって、そこで自分自身の考えをまとめて整理できたことがよかった。最後に話をまとめてくれたのもよかった。

### 【ご感想など】

今やっている実習の20分はどう？

→ 「ちょっと短いかな？くらい」という意見が複数。次回は少し長く(22~23分くらい)にしようか？

自然にできた感じがした。今日は音声もよく、色々調子がよかった感じ(回線もよかったのかも?)。

OBの気配を感じないので、CLに集中できる感じがある。OBとして見ていたら、うなずきの重要さがわかった。

ヘッドセットに意識を集中すると、そちらの感度が高くなる感じがする。集中できる感じがしていい。仕事でもリモート面談することになったので、その練習としてもよかった！

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習は、リモートでもいい感じだったという声が多かったですね。私もそう感じました。もしかしたら… Zoomのバージョンアップで少し改善されたのかも？あと参考に… 今日計ってみた Zoomの音声の遅れは0.18秒。Teamsの会議が0.29~0.32秒。どちらも前より速くなってるかも？【水口】