

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

- ・ 1月の勉強会 次回の勉強会は1/7(木)。リモートでのカウンセリング実習を行います。1月後半の勉強会もリモートでの開催と致します。1/23(土)におなじみの「閃きのワーク」を行う予定です。ぜひご参加ください！
- ・ その後の勉強会 現在の状況を考えて、2月～3月の勉強会もリモートで行う予定です。2月は2/4(木)と2/20(土)、3月は3/11(木)と3/27(土)の予定です。
- ・ 12/19 特別勉強会 もともとNCKの忘年会を予定していた12/19に、カウンセリングの事例検討の特別勉強会と、リモートでの忘年会を行いました！ p.3もご覧ください！
- ・ 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 →



**1月7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)

**1月23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)

**2月4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)

※ 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。

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6人参加で、2つのグループで22分の実習を2回行いました。グループに分かれて、それぞれで実習と振り返り(10分)を行い、その後全体で簡単に振り返り(3分)を行うという流れで進めました。

1回目CO: 田村さん 水口 2回目CO: 石井さん 豊田さん



参加者は6名。2グループで実習しました。

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 COが聞かなければならないことをCLに言わせてしまった。不安が伝わってきたが伝え返しができなかった。

仕事に対する不安をもっと聴くようにすればよかったかな? あまり暗い話を聞いてもよくないと思い、聴くことから逃げていたかも?

【OB】 うなずきが多く、CLを心配しながら話を聴くことはできていたが、声が小さかったかも?

何についての不安なのか質問したのはよかったので、不安のレベルや最近の不安の場面について確認すると思う。

【CL】 今思っていることを淡々と話した。COは割って入りづらかったかな? こちらの沈黙にも待ってくれた。あたたかく聴いてくれて話しやすかった。不安の中では仕事のことが一番不安だったかも。そこをもう少し踏み込んで聴いてもらえば深い話になったかも。

【CO】 状況の説明の話が多かったが、CLが話したい感じだったので、あまり話を止めないようにした。

気持ちについて深く聴けなかったので「私はこう感じたのですが」と自分の感想を伝えて、何か気づきのきっかけになればと思っていた。

【OB】 18分過ぎまで状況説明の話が続いていたなかで、COは「お話を聞いた感じでは、今回のその方は…」とか、「(CLがその仕事に)高い理想を持って取り組んでいらっしゃるように感じます」と伝えたのはよかったのでは。

カウンセリングの時間が迫っていて…という状況でどう終結するか?となったときには、こういう終わり方もありかなと思った。

【CL】 自分のなかでモヤモヤして、1人で抱えてる感じだったので、話して自分の中を整理したかった。話してみても「自分が先走ってたのかな」と感じた。

#### 【ご感想など】

今日は音声途切れたりすることがあった(どちらのグループも)。今日はZoomが不安定?

CLの音声途切れてもCOが動揺せずに聴いていたのがよかった。

→ CO 「音声は必ず回復する」と信じて動揺しないように意識していた。

途中で音声小さくなってしまふことがあって…これは音声途切れるよりもつらいかも?

【CO】 いろいろな方向に話が行っていたので、何が一番の問題なのかつかみきれなかった。もっとテーマを絞って聴いてもよかったかも? テーマを絞って話を聴けば深い話になったかも知れない。

【OB】 うなずきや要約ができていた。要約をして気持ちを伝え返して、違っていたらCLから違うと言われてもらえるので、そこで確認しながら話を進めることができていたのがよかった。

【CL】モチベーションが上がらないことが問題だった。今後の生き方、生活費の稼ぎ方、いずれは死ぬこと、自分の役割、自分のカウンセリングをどうにかしたいことなど… わだかまっていたところを聴いてもらえてよかった。

【CO】 「あるある」と思える話だったので、自分の思い込みの部分があるかも? と注意しながら聴いていった。

「今やるべきこと」「やりたいこと」が見えてくればいいなと思いながら聴いていき、ほぼ時間通りに終わったかな。

【OB】 COのうなずきが大きく、大きくうなずくってというのはこういうことなんだな、と伝わってきた。CLの話に「やりにくいだらうな」というのをすごく感じた。

【CL】 最近会ったモヤモヤ、ストレスを、自分にしては勢いよく話した感じだった。モヤモヤやいらだちが結構あったんだなと感じた。ちょっと感情的になってたかもしれない。

→ CO: 感情的というわけではないが、勢いはあった。

#### 【ご感想など】

2回目は回線の状態は悪くなかった。

今回はiPadで参加してみたら、ギャラリービューとスピーカービューの切り替えはできるが、特定の人をピンで固定するのはできないみたい。端末によってこういう違いがあるんだ…。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

会報としては2021年最初ですね。皆さま本年もよろしくお願ひ致します! 今回の実習はZoomがちょっと不安定な感じがありました。もしかしたらリモート忘年会で使う人が多かったからかもしれないですね。さて今回の会報ですが、実はもう1ページあります。ぜひご覧ください! 【水口】

12/19はリモート忘年会の前に、高楊先生のご指導でカウンセリングの事例検討を行いました。高楊先生曰く、事例検討はいっぱいやった方がいい。いろんな人の視点の違いがわかったり、アプローチが違って目指すゴールは一緒だったり、学ぶことが多いそうです。

今回の事例検討は「PCAGIP」に近いやり方で行いました。まず、担当しているCOが、これまでの(複数回の)カウンセリングの流れの中であったことを一通り説明して、その後グループに分かれてCOに質問したいこと、確認したいことについて話し合いました(15分)。

その質問は「なんで〇〇したの(しなかったの)?」といったCOの対処を責めるような質問はしないのがルール。そのCLのことを理解するための質問、自分がCOだったとしたら確認しておきたいことが中心です。

グループで話し合った後、また全員集まって、COに質問して答えてもらい、高楊先生から解説して頂いたりしながら、また質問して深めていく。そういう流れで進めました。やってみると、いろいろな観点からの質問があって「そういう観点もあるか」「こういう確認もした方がいいな」と気づかされます。勉強になりますね。

今回の事例は実際のカウンセリングのものなので、その内容に関わることは紹介できませんが、こんな感想がありました。



参加者は11名。途中で3グループに分かれて話し合う時間も取りながら進めていきました。



← 高楊先生おすすめのPCAGIPの書籍です。  
『新しい事例検討法 PCAGIP入門』  
村山正治・中田行重 著

あと協会から出ている『産業カウンセリング実務必携』も事例検討をする上でおすすめとのことです。

- ・自分たちは(いつもの実習では)CL力の高いCLと話してるんだなあ…とあらためて感じた。この事例は長期戦で大変。
- ・事例検討は初めてで、すごく面白かった。他の人の視点に気づきがあった。
- ・いろんな視点があって参考になった。「時間がかかる」という話に安心したところもある。じっくりやるしかない場合もあるんだなと。
- ・このCLのような人は身近にもいるかも?と感じた。そういう意味でも参考になった。
- ・久しぶりにリアルな話をじっくり聞いてどっと疲れた。

- ・質問を考えたり、話を聞いたりして、自分がまだまだ「解決を急ごう」としていることに気づいた。  
→ 【高楊先生】言い方に気をつければ大丈夫。「僕はこう思うんだけど、今は無理だよなあ…」のように。
- ・自分は(このCLに)「医者に行け」とか、突っ込んだらどうかも、自分が相談を受けてもいいのかな?と思った。  
→ 【高楊先生】「ちょっと待てよ」と思えばいい。
- ・(コロナでどう変わったか?という質問について)自分の中で当たり前になりつつあるけど、環境の激変やストレスなど、当たり前にしちゃいけないことだと思った。

「事例検討」というと、これまではCOが行ったこと(それが適切かどうか)という視点で考えがちでしたが、今回の事例検討はそれとはまったく違う感じで、「みんなで一緒にこのCLについて理解を深めよう」という態度で考えていく。そんな感じの事例検討でした。参加するメンバーも事例を提供したCOも勉強になるのではないのでしょうか。勉強になりました!

特別勉強会の後、16:30からは毎年恒例のNCK忘年会をリモートで行いました! メンバーは少し入れ替わって9名の参加でした。

毎年恒例にしてたビンゴ大会ができないのは残念ですが、こちらも毎年恒例の石井さんのマジックは、いろいろ披露してもらいました。リモートでもいろいろできるものですね。最後の予言マジックが特にびっくりしました!(左下の3枚です)。

いろいろあった2020年でしたが…試行錯誤をしながらもNCKとしての歩みを止めずに活動してこれて、よかったですと思います。2021年もよろしく願い致します!

