

## 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

- ・ **NCK 会員登録** 皆さま、会員登録の手続きありがとうございました！ 会員数は変わらず18名ですね。また1年よろしくお願い致します！
- ・ **NCK 総会** 次回の勉強会(5/22(土)15:00～)は、年に一度のNCK総会です！この1年間の活動を振り返り、次の1年の活動を検討しますのでぜひご参加を！出席できない方は委任状の提出をお願いします！
- ・ **「閃く練習」動画** 好評の「閃く練習」を一人で実習・復習)できる動画を作りました。第223回、第227回の勉強会で行った23本がNCKホームページで見られますよ。(https://www.nihonbashi-counseling.org/動画実習ページ/) 動画を見るパスワードは会員専用ページのパスワードと同じです。(会報には載せられないので、お忘れの方は水口までメールでご連絡を)
- ・ **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 →



**5月22日(土)** 15:00～17:00 テーマ：NCK総会  
(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)

**6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)

**6月26日(土)** 15:00～17:00 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)

※ リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。

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。今回は5人参加なので1グループで行いました。同じCLに3人が交代でCOとなるリレー形式の実習です。実習7分、ふり返りを3分を3セット行いました。

1回目CO：水口 2回目CO：佐藤さん 3回目CO：宮田さん

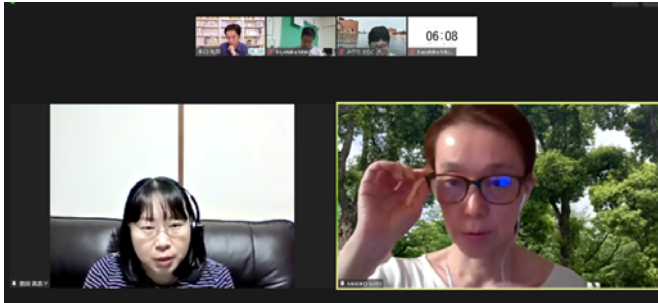
※「ピンを追加」機能の紹介

実習(ブレイクアウトルーム)中、オブザーバーはどちらかの方法で見るとよさそう。試してみてください？

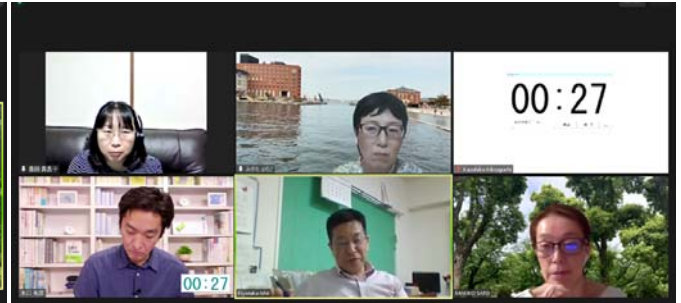
[A] 右上の「表示」で「スピーカービュー」を選択する。  
→ 話している人が交互に表示される。

[B] 1人を「ピン」で固定し、もう1人を「ピンを追加」で固定。  
→ 2人が並んで表示される。  
「ピンを削除」を選択すれば[A]に戻せる。

※「ピンを追加」するには共同ホストの権限が必要。  
ホストは全参加者を共同ホストにすること！



実習の様子。右上の「ピンを追加」機能で CLとCOが並んだ状態です。



振り返りの様子です(右上の数字はタイマーです)

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 聴いているだけの感じになってしまったかな。CLが大変な状況にあることや、「それはおかしいんじゃない？」というニュアンスが言葉に乗ればよいなと思いつながりアクションしていた。

【OB】 CLの話を理解しようと一生懸命に聴くとき、まゆを上げるなど、表情に動きがあつていい。「ええ!?!」「はあ!?!」などの驚きの声もよかった。  
表情が豊かだった。COの「ええー」の言葉には、CLへの共感が感じ取れた。

【CL】 自分が「やっぱり変だよな」ということに対するCOの「ええー!?!」に共感してもらえたと感じた。  
分からないところは確認する、話を流さないという感じがよかった。

【CO】 なにが一番困っているか探ろうと思ったけど、(参加してる)場所が悪く、うまく傾聴に集中できなかった。お困りポイントを絞って、もっと掘り下げたかった。

【OB】 CLが追い詰められたつらい気持ちを話そうとすることが伝わってきた。COが(CLに)困っていることを聞いて確認したのはよかったと思う。

二番手なので、軽く要約から入った方がいいと思う。「削られていく感じ」「精神的にきつい」など、CLからキーワードになる言葉が出ていたので、そこでは気持ちを確認しておきたい。

【CL】 もう少し、言葉のくり返しが入ってくれた方が、「受けとめてくれた感」があつてよかったかな。

【CO】 CLは気持ちの持っていくようを探りながら、なんとかやっていた状況だと感じたので、「大変ですね」と、ねぎらいの言葉を付け加えたかった(でも、カウンセリング中にできなかった…)。

【OB】 COは最初のうち、下を見すぎていてよくなかったが、途中から視線がよくなった。要約はやや長かった？  
三番手なのに、CLから新しい話を引き出して、すごいなあと思った。

COが要約の中で「諸刃の刃」「ヒリヒリする感じですね」のように自分の言葉に置き換え、語りかけてる感じがよかった。なかなか言葉が出てこない場面もあったが、一生懸命に言葉を探している感じが、それはそれでいい感じだった。

【CL】 GW中に考えていたことを言語化している感じだった。何か解決策が見つかるわけではない話ではあったが、3人のCOに話を聴いてもらい、その反応によって自分がおかしなことは言っていないという安心感を得ることができた。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

前にここで書きましたが、「閃きの練習」のワークは録画を見る形でも、伝え返しの練習はできるはず…。ということで独習用ビデオを作ってみました。ぜひ見てみてご感想をお聞かせください。好評なら今後もビデオ化しようと思えます。次回の総会もよろしくお願ひ致します！ 【水口】