

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

- ・ **青木先生のご指導** 私たちが勉強会でやっている「閃く練習」は、第200回の記念講演会で青木羊耳先生から教えて頂いたものです。そして、来月5/7の勉強会では、この「閃く練習」について青木先生にご指導頂けることになりました！貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！  
→ (第200回会報のPDFファイルはこちら↓にあります)  
<https://www.nihonbashi-counseling.org/app/download/1358187589/NCK-200%28PDF%29.pdf>
- ・ **次回の勉強会** 5/7(土)の勉強会は「閃く練習」を行いますので、入れ替えて次回の4/23(土)はカウンセリング実習を行います。カウンセリング能力の維持向上のためにも、ぜひご参加ください！
- ・ **NCK会員登録** 4月からのNCKの会員登録の受付中です。現在会員の方も登録が必要ですのでよろしくお願ひします！  
→ 入力はこちら↓から  
<https://chouseisan.com/s?h=3d12dbd26f60494f8db0e0a834c8d2b2d>
- ・ **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 !!

※ 2022年度からは偶数月が前半木曜日→後半土曜日、奇数月が前半土曜日→後半木曜日と致します。  
(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 →



**4月23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)

**5月7日(土)** 15:00~17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク：青木羊耳先生にご指導頂けます！  
(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)

**5月19日(木)** 20:00~22:00 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)

※ 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/>

今回は出席できないと言っていた方が多かったので「人数が少ないかな」とは思っていたのですが…。いざ始めてみるとなんと出席は2人だけ。これでは実習をしても観察者をする人がいません…。NCK始めて以来のピンチですね…(汗)そこで今回は、まず10分の実習を行い(それを録画して) → 普通にふり返りを行い → 録画した動画を視聴して(10分) → 今度は(観察者目線で)ふり返りを行う、というやり方をしました(2セット)。苦肉の策ですが、思った以上によかったです!

1回目CO: 水口      2回目CO: 木村さん



2名参加。CO、CLとして実習をしているところです。



こちらは録画した実習(左側)を見ているところ(右側)です。

・実習の録画は私(水口)のサブPCで OBS Studio というソフトを使って行いました (Zoomで録画することもできますが、すぐに見るのが難しいです)。

・動画の再生は普通に画面共有を使って行います (音声も共有するように設定します)。

・下でも書いてますが「すぐに見る」ことに意外な効果がありました。

### ふり返りのコメント・感想など

【CO】 COとして、ちょっとしゃべりすぎてしまった感じがあった。質問が多かったのと、自分の意見を言う場面が多かった感じ。

【CL】 しっかり関心を持って聴いてもらえた感じがあった。(COから)「それは過保護ではないのでは?」と言われたところでは…。確かに今回は過保護ではないけど、今までの経緯で過保護と思ってる…という状況だったので、(そこでCOから違うと言われて)どうしようかと思った。ちょっとそわそわした部分があった。

→ 【CO】 これはCOがしっかり聴く前に意見を挟んでしまったせい…失敗しました。

もっと時間が長ければ、今までの話が出せたかも。

【CO】 (事柄の部分が少し複雑だったので)状況が頭の中で描けるようにしっかり聴こうと思った。気持ちに対しての伝え返しができてなかったところがあった。通常よりもリラックスして聴けた感じがした。最後は少し強引だったがポジティブな言葉をかけて終わらせられた。全体として自然な流れでできたかな。

【CL】 ちょっとややこしい話だったけど、ちゃんと理解してくれたと感じた。気楽に話せた感じで、ちょっと楽になった。最後に「やる気が何パーセントか」聴かれて、「40%」と答えたが、そう言ったときに「40%はあるな」「後で、もう少し上がるかも」という感じがした。

(動画をOBとして見て)

【CO】 自分でうなずいてるつもりだったが…動画で見ると「アクションが小さいなあ」「うなずきはしてるけど足りないなあ」と思った。気持ちの伝え返しをもっとした方がいい。「リラックスして聴けた」と思ったが、もっと(うなずきや伝え返しを)意識してやんなきゃ。目線もモニターに向いている感じがした。もう少しカメラに目線を送った方がいいと思った。反省点がいっぱい見つかってよかった。面白い試み。

【CL】 COは「考えながら聴いてる感」が少しあった。相づちもちょっと少ないかな。最後の「何%」の質問はいい展開になっているのが、OB目線でもわかった。

CL(自分だけ)は「次のスライドお願いします方式」の講演がよっぽど嫌なんだろうな…ということや、こだわりの強さが伝わってきた。COが「それって20年前の…」と話に乗ってくれたところでCLが楽しそうにしている感じがした

### 【COのその後のふり返り】

自分の聴く態度について新たな気づきがたくさんあった。

・思った以上にうなずきが小さかったこと  
→ もっとオーバーリアクションで大丈夫

・動画で見て、気持ちが強い部分でのCLのノンバーバルな変化を発見した

→ COをするときもノンバーバルの変化を見逃さないこと

このワークは意外と気づきがたくさんあった。今後も参加者が少ないときに取り入れていきたい。

(動画をOBとして見て)

【CO】 自分がイメージしていたよりも、かなり動きが少ないと感じた。神妙な表情で聴いている感じは話の内容に合っていていいが、変化がなく固い感じがかった。(自分が)「過保護」という言葉に食いついてしまっているが、ここはその前の(COの)「難しいですね」という言葉を受けとめ、伝え返すことを優先すべき。他にも気持ちを伝え返した方がいい場面でスルーしてしまっているところがあった。動画で見ると自分の失敗がよくわかる…。

【CL】 COは話にあった表情で、うなずきの強弱があってよかったと思う。

「過保護」のところは「そういうつもりじゃなかった」という戸惑いが出ているのが自分でわかった。

(その後)話に出た相手への憎しみの感情が出てると自分で見て思った。

### 【COのその後のふり返り】

「こう応答しよう」というのにとらわれてしまった感じだった。(動画を見て)「難しい」とか、「そいつ」の話とか… COの気持ちをもっと大事に聴いて!と思った。

自分のイメージよりも「止まっている時間」が長かった。もう少し動きが見えた方が(特にリモートで)相手が安心できると思う。実習直後に見たからこそ、自分のイメージと実際の違いがよくわかったと思う。

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は変わった実習になりましたが、思った以上に発見が多かったです。自分の実習を後で見るよりも実習直後に見る方が、自分のイメージと実際の違いがよくわかる!と感じました。今回は録画や再生にちょっともたついたので…そこは改善しておきます!【水口】