

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** NCKの勉強会で行っている伝え返しの練習(閃く練習)は第200回の記念講演会で青木羊耳先生に教えて頂きました。次回の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ます！せっかくの貴重な機会ですので、ぜひ、皆さまご参加ください！ ※ 出席の方はこちらにご入力を → <https://www.nihonbashi-counseling.org/app/download/13598167599/NCK-200%28PDF%29.pdf>
- ・ **NCK総会** その次の5/19(木)の勉強会は、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ください！出席できない会員の方は委任状の提出をお願いしますので、別途ご案内致します。 → <https://chouseisan.com/s?h=d09d29324f5441f69a700ec38dc4231>
- ・ **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 →



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)

6月2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)

※ 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。

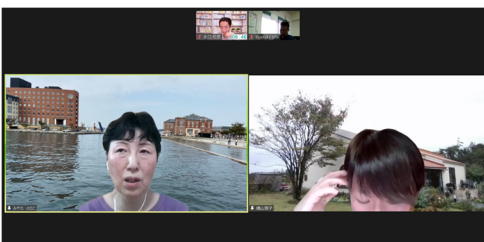
NCKへのお問い合わせは → <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。前回よりも人数が多くて、7名の参加でした！2つのグループに分かれての実習(20分)とふり返り(10分)を行い、全体で感想などを共有。これを2セット行いました。

1回目CO: 宮田さん 遠藤さん 2回目CO: 横山さん 田村さん



7名参加。全体で共有しているところです。



実習中。「ピンを追加」でCOとCLが並んで表示されています。

実習でこれをやってみましょう！(第243回会報より)

・知っている人同士の実習(ピアカウンセリング)では、そのままなんでも話してしまいがちです。カウンセリングは「非日常」の行為。最初少し緊張したり、深呼吸したりして、「聞き手としての自分になる」切り替えをしてみてください。

→ 1分間カメラオフにして、深呼吸と深呼吸を繰り返す。(A1)+[V]

・ふり返りを大事にした方がいい。うまくいかなかったことや、「どう」「何を」聴きたかったのかなど、書いてみるという。

Q. いつ書くといい？

→ A. 終わったその日のうちに書く。その場のふり返りで感じた思いも含めて。

→ ぜひ書いてみて！できれば私(水口)に送ってください。(差し支えのない部分は会報に掲載したいので)

最近行っている取り組みです。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 長く話すぎたかな…と思うところがあった。短く端的に要約できればよかった。うなずきをしっかりとるように聴いたが、もっと要約を入れた方がいい？

【OB】 要約の回数が少ないということではなかった。逆に要約がときどき長すぎたのが気になった…。2回目の要約で「気になさってる」「折り合いがつかない」「引きずってる感じなのかな?」「落ち込んでる」「投げやりになってる」「納得いってない」…と言葉が多すぎた。「引きずってる感じ?」くらいで止める方がいい。「動揺してる」という言葉の選び方がすごくよかった！

COは20分の中で、6分、12分、18分とほぼ6分おきに要約を入れていた。要約で話を整理してCLに投げかけることによって、CLがそこで一度立ち止まって考える時間をつくることができた。一定の時間ごとに要約を入れることによってリズムができ、カウンセリングが流れるように進んで行ったのでよかったと思う。

【CL】 COの伝え返しに「そうそう、動揺したんだ!」と思った。2回目の要約は2回に分けてもらうとよかったかも？自分は前半に反応して、後半は無視した感じだった。

【CO】 最初に「愚痴っぽくなる」と言われていたので、言いたいことがいっぱいあると予測した。感情の伝え返しがうまくできていないと思っていたけど、まずは話していただくと思った。要約が長かったかな。

最後はCLを肯定して、背中を押してあげるクロージングをした。沈黙を待つようにしてみたら効果があった。

【OB】 リモートでもしっかり伝わるうなずき方がよかった。気持ちを確認しながらカウンセリングを進めていたのがよかった。ぶれないカウンセリングだった。

要約のタイミングとアプローチの仕方がよかった。後半の伝え返しでCLが良い表情をされていたので、効果的なストロークになっていた。

【CL】 要約中も自分は返答していたので、要約が長いとは感じなかった。後半の伝え返し後の表情の変化は照れからくるものでした。今回のカウンセリングで現状のメンタルの状況を客観的に捉えることができた。

【COのその後のふり返り】

- ・クライアントのジェスチャーで意味があいまいだったところがあったので、その場でそのジェスチャーを私も真似してどういう意味か確認した。分からないことをその場で聞いてよかった。

・最後はクライアントの言葉をくり返して「そうですよ、みんなそんなものですよ」と締めくくったが、カウンセラーの考えを出してよかったのか気になっている。

【CO】 CLが理不尽さを感じたり、腹が立っていることが伝わってきたが、なかなか言葉をはさめなかった。

【OB】 CLがすごく話してくれていたの、あまり話を止めないようにしたのは、それはそれでいいのでは？ただ、話の事柄の部分が複雑で、COもついていくのが大変だった感じがした。もう少し確認しながら進めては？

「おいしいとこ取り」という伝え返しはCLも「そうです!」と言うくらい、はまっていてgoodだった。全体的にCLの状況説明が続いていたので、話に割って入り質問する等の介入を行う方がよい。CLからは「納得いかない」「モヤモヤ」の言葉が出ていたので、相手に対してどのような感情を抱いていたか質問したい。腹が立っていることが伝わってきたのであれば、それを伝え返して、CLがどのように受け止めるかを確認したい。

【CL】 「おいしいとこ取り」はまさにそう!という感じだった。

【CO】 CLの気持ちは理解できた。CLが沈黙すると戸惑うことがあるが、今回は大丈夫だった。

【OB】 じっくり真剣に聴き、相槌やうなずきもCLのテンポや気持ちに合わせてよかった。気持ちの言葉がたくさん出ていたので、もっとしっかり応答してもいい。慣れない実習の時こそ、基本的に忠実にやるのが良いと思った。

強い嫌悪の気持ちが出ている部分があったので、自分だったらそこをもう少し聴いてみたかった。CLが場の状況を見て今回の気づきを話し、クロージングをしていた。COがアプローチをしてクロージングにもっていてもよかったと思う。

【CL】 じっくり冷静に聴いてもらえてよかった。話しやすく、いっぱい話してしまった。聴いてもらえたので、当初話そうと思っていた話以外まで話してしまった。途中、じっくりくる伝え返しがあった。

【その他 感想など】

- ・久々の時、集中できない状況でCOを行う際は、応答と気持ちの言葉を返すだけでもいいと思います。ふりかえりでそのことを伝えてくれれば、純粋に聴くのもありだと思います。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は人数が多めで、いろいろな意見や感想が聞けてよかったです。私が機材関係で気づいたのは… CLが話している間にCOが相づちをすると、声がミュートされてしまう現象です。これはCO側がスピーカーで聞いていると起こります。できればイヤホンで聞く方が自分の声を確実に届けられていいと思いますよ。【水口】