

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** 次回の勉強会は2/4(木)。リモートでカウンセリング実習を行います。2月後半の2/20(土)は「閃く練習」のワークをリモートで行います！カウンセリング技術の維持向上のために、ぜひご参加ください！
- ・ **3月の勉強会** 3月の勉強会は3/11(木)と3/27(土)に予定しています。どちらもリモートでの開催です。通常の間とは順序を入れ替えて後半の3/27にカウンセリング実習を行います。前半の3/11は『キャリアカウンセリングを知る～受容と共感から始まるキャリアカウンセリング～』と題して1級技能士の大井さんにお話頂いて、ロールプレイも行う予定です。ぜひご参加ください！
- ・ **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 →



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)

2月20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)

3月11日(木) 20:00～22:00 テーマ：「キャリアカウンセリングを知る～受容と共感から始まるキャリアカウンセリング～」
(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/>

今回は第216回でも実施した『閃く練習』というワークを行いました。第200回で青木羊耳先生に教えて頂いた、上手な「伝え返し」を行うための基礎練習になるワークです(今回で4回目)。6人参加です。

ワークのやり方は、こんな感じです。

誰か一人が話をする。



聴き手は順番に、話し手の気持ちを自分の言葉で順番に伝え返す。(話し手が使っていない言葉で。長くならないようワンフレーズで)



話し手は伝え返しの中で誰が一番「ピッタリ感」があったか、二番目は誰か、そしてその理由を言います。(→話し手が代わってくり返し)

右のスライドに手順や注意点を載せています。前々回(第212回)で出た改善案や、今回意識するようにした「ワンフレーズで」伝え返すことを盛り込んであります。

Zoomでこのワークを行うときには、第216回で紹介した「ピン」の機能を使うと便利です。話し手の画像右上の「…」をクリックして「ピン」を選択すると、その人が拡大されて固定されます。解除したいときには左上に薄く表示されている「ピンの解除」をクリックします。



ギャラリービューでの表示はこう



「ピン」を設定するとこうなります

「ピッタリ感」のある「伝え返し」のための練習 「閃く練習」ワーク

- ① 7～8人のグループになる (円形に座る:Zoomの場合は全体で)
 - ② まず一人が話をする (30～50秒くらいの話。できれば、気持ちが動いた話を)
※ 聴き手は右クリックして「ピン(ビデオの固定)」を選択。スマホはダブルタップ。
 - ③ (それを聴いて) 話し手以外の人は、順番に閃いた言葉を話す
(※ 話し手の気持ちを聴き手の言葉で伝え返す。できればワンフレーズで)
 - ④ 話し手は誰の言葉が一番ピッタリ感があったか、二番目は誰か、それはなぜかを言う
 - ⑤ 立場を変えてくり返す(集中して行うこと!)
- ・ 順番は固定(チャットに書く)・その順番で話し手の次の人が一番手。
 - ・ 話し手は聴き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。
 - ・ 聴き手の伝え返しも少し待ってから始める。特に一番手の人。

実施した11回のワークの伝え返しで出た言葉を紹介します(一部メモしそびれたところがありますがご了承を…)

①が一番ぴったりした言葉。②が二番目です。(6回目だけ例外的に全部同じ評価です)

- ① 迷い、戸惑い。 ○ 責任重大だ…。 ○ なんてことを言ってしまった…がっかりした。 ○ 申し訳ない。
② 自分の考えが足りなかったかなと落胆した。

○ 面倒くさいけど、がんばろう。○ 嫌だなー。面倒くさいなあー。 ○ 仕方ないなあ。 ② あきらめ。 ① 出しゃばりやがって!

① 早く言ってよー。 ② 驚愕…。 ○ そこ? ○ 徒労感。 ○ 「俺としたことが…」

○ 凹んだ…。 ○ やっちまった…。 ○ やめとけばよかったかな…。 ① 後悔。 ② ごめんなさい! すいません…。

○ 本当にめんどくさい! ○ しんどいなあ…。 ② 早く終わらないかなあ…。 ① もう、うんざり! 辟易。
○ いい加減にしてよ…。ぐったり。

② いいかげんにしろ! ② 使えねーな ② おまえ、いい加減にしろよ! ② 仕事やめろよ ② 怒りと混乱。

○ 「これこれ! 忘れてた」 ① とにかくほっこりした。 ② 捨てたもんじゃないな。 ○ 温かい気持ちになった。

① あちゃー。いつの間に…。 ○ へへへ、見つかった。 ② 現実を直視する時がきたか…。 ○ 不安。心配。○ こりやまずい。

○ こんななの? ① がっかり。 ○ なんじゃこりゃ! ○ やっぱ店頭で見なきゃ。 ② やっぱAmazonだな…。

○ いろんな人がいるなあ。 ○ せっかく準備したのに ○ 準備しても限りはあるよなあ…。

① これからもしっかり準備しなきゃ。 ② 私がやってることって…と、ちょっと揺らいた。

② これがマインドフルネスかな。いいなあ。 ① そっか、こうすればいいんだ。 ○ こんなことでもリフレッシュできるんだ。

○ よかった! うれしい。 ○ いい方法見つけた!

今回は伝え返しをできるだけ「ワンフレーズで」行うように意識してやってみたら、落ち着いて、しかもテンポ良く進めていける感じで良かったです。こんな感想がありましたよ。

- ・ 閃く練習は初めて参加した。集中して聴いたけど、それでも合わないことがある。回数を重ねたい。
- ・ 「変なこと言ったかな」と思ったときにピッタリきたと評価されたことがあってびっくり。
- ・ 台詞で言うのと、感情を表す言葉で言うのと、どちらがいいのかな? → どちらもありなのでは?
- ・ 「ワンフレーズ」を意識してやってみたのが良かった!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

この「閃く練習」の伝え返しは、やってるうちに、ついつい長くなっていくことがあります。感じたことを全部言いたいと思ってしまうたり、外したときの保険をかけなくなったり…。だからこそ「ワンフレーズで言おう」と意識した方がいい練習になるように感じます。今後もこれでいきましょう! 【水口】