

## 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

- ・ **次回の勉強会** 次回の勉強会は2/20(土)の15:00から。「閃く練習」のワークをリモートで行います。今回の実習でも「閃く練習」がカウンセリングを行うときに役に立っているという感想がありました(私も感じます)。カウンセリングの技術向上のためにも、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)です。通常とは順序を入れ替えて後半の3/27(土)がカウンセリング実習です。前半の3/11(木)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)

**3月27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)

※ 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した。8人参加で2つのグループで実習しました。22分の実習とグループでのふり返し(10分)、全体でのふり返し(3分)を2セット行いました。

1回目CO: 木村さん 武田さん 2回目CO: 石井さん 遠藤さん



8名参加でした。右は実習中。「ピンを追加」機能でCOとCLが並んでいます

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 ゆっくり聴くことに専念した。今後のキャリアについての話ではCLの自己効力感が高まるように、前向きになれるように心掛けた。

【OB】 COは前向きになる言葉をかけながら、しっかり聴いていた。「これからのことを考えられるようになってよかったですね」という言葉も良かった。CLからは仕事に対する責任感が伝わってきて、それを失う恐怖がCOとのやりとりの中で変化していくのがわかった。

落ち着いてじっくり聴いていた。CLの言葉をしっかり受け止めていた。CLのうなずきよりもCOのうなずきが小さかった。もっと大きくうなずいても良いと思う。どちらがいか迷っているときは、それぞれのメリット・デメリットを挙げてもらおうと話が展開するかも？

→ 【CO】 それは聴いておきたかった。

【CL】 自分のテンポに合わせてくれて話しやすかった。話をして自分の中でスッキリすることもあったので、今後どうするか方向性を見つけることができた。モヤッとなっていた中で今後の目標を見つけることができてよかった。

【CO】 久しぶりだったので、うまく聴けてなかったかな？首をかきあげてしまったりした。

仕事をしっかりやるCLと、価値観が真逆な上司。もどかしい、納得できてない、頭にきてるという気持ちが伝わってきた。

【OB】 COは優しい感じの表情でよかった。CLは冷静に話ながらも言葉の端々で毒を吐いている感じがあったし、「納得できてない」というのが表情からも感じられた。そういう話をできる相手が職場にいるかどうかのリソースも確認しておきたいと思った。

COの優しさや笑顔が、安心できる感じがしてよかった。納得できてない気持ちを探っていったのはよかったと思う。なぜ、上司に「納得できてない」ことを言えないのか？ここにイラショナルビリーフがあるのかも？

【CL】 COはすごく優しい感じで聴いてくれていた。「それはイライラしますよね」「あきれちゃったんですね」と言葉にしてもらったのが腑に落ちた。全体的によく聴いてもらったという感じがした。

#### 【ご感想】

2人並べて表示すると、うなずきの加減がよくわかる。今回はCOとCLの両方がスマホで縦向きにしていたが、目線が自然でよかった。

【CO】 通信状況が悪く、言葉が聞こえづらいとCLに言う方がいいか迷ったが、内容は理解できていたのでそのまま続けた。事柄の話が続いていたので、どこで介入しようか考えていたが、怒りの気持ちが伝わってきたのでそれを受けとめた。

【OB】 眉間のしわが気になった。通信状態が悪かったが、COは聴こえていますよとでんと構えていた。CLのモヤモヤは怒りの気持ちだと気づいた。CLは同意を求めていると思うが、COは大袈裟に同意して受けとめていた。CLは8割くらいすっきりできたのでは？

通信状態が悪く、COは集中できなかったのでは？CLの怒りはテンションが高かったが、COの「(怒りを)誰に言いたいですか」という問いかけは効果的だった。あとは閃きのワークを活用して早目に言葉を返すことで話の展開が変わってくると思う。閃きのワークはカウンセリングに活かせると思った。

【CL】 誰に言っていていか分からないモヤモヤ、腑に落ちない感じ、バカヤロウと言いたい気持ちがあった。COから「その言葉は迷いますよね」「そうは解釈できませんよね」と言ってもらったのは「その言葉を待っていた」という感じで自分の気持ちと一致した。とてもすっきりした気持ちになった。

【CO】 前半は気持ちを表現してもらえるように聴いてみた。悩んでいる、ストレス…ということではないのかな？「さみしい」とあったが、アンダーコントロールかなと思った。焦りやストレスなどのネガティブなことがそれほど強くないとわかったのでクロージングした。

【OB】 うまくまとめてくれた感じ。面白いセッションだった。聴き方が自然でジャマしない感じ。自分なら気持ちを引き出さなきゃと思ってしまったかも。

CLには「残念」「物足りない」という気持ちはあるが、コントロールできている感じがな。質問が効果的にされていた。

【CL】 話しやすくてよかった。(COから言われた)「コントロールできている」という言葉は、最初じっくりこない感じがした。もうちょっと聴いてほしいような…。

→ 【CO】 自分はそういうふうに言いがちかも…。

#### 【ご感想】

気持ちを伝え返す場面がなんとなく分かったような気がした。閃きのワークの効果を感じた。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

リモートでの実習もすっかり慣れてきた感じがありますが、まだまだ発見もあるように思います。最近面白いと思うのがCOの言葉を聞いた瞬間のCLの表情を見ることです。CLの気持ちの変化や、COの言葉が腑に落ちたかどうか伝わってきたりします。「ピンを追加」機能のおかげです。【水口】