

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** 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。次回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。後半の3/27はカウンセリング実習。どちらもぜひご参加ください！
- ・ **全国研究大会** 産業カウンセラー協会の全国大会が5月末にありますね。今年はWeb参加だけでなく、後日オンデマンド視聴することもできるそうです。私(水口)はオンデマンド視聴を申し込んでみました。オンデマンド視聴を含めた申し込みの締め切りは3月末までなのでご注意ください！(申込はこちらから → <https://sec.tobutoptours.co.jp/web/evt/jaico50/>)
- ・ **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 →



**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)

**4月8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)

※ 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221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5回目)。7人参加です。

ワークのやり方はこんな感じです(右のスライドも参照ください)。

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「ピットリ感」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)

Zoomでこのワークを行うときには、以前にも紹介した「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。

実施した12回のワークの伝え返しで出た言葉を紹介します。

①が一番びっくりした言葉。②が二番目です。

「ピットリ感」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トリ感があったか、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。特に一番手の人は。



Zoomでの表示はこんな感じです。スピーカービューと同様ですが、話し手の映像が固定されて(ピンを解除するまでは)、変わりません。

- ・ すっきりしない。 ・ 冷たいなあ…。 ② えっ、それだけ? ・ さびしいなあ…。 ① なんだよー。
- ・ 意外と夫婦って、思いが違うのかな? ・ 意外と仕事に対する考えって違うんだな…。 ② えっ、そこ怒らないの?  
① それって都合よすぎない? ・ 自分より余裕があるなあ。すごいなあ…。
- ・ 見守るしかないけど、心配…。 ① 厳しいかなあー。不安だな。 ・ ちょっと誇らしいけど、もどかしい。  
・ 運を天に任せるしかないか。 ・ 不安だなあ…。 ② 何かしてあげたいけどできない。モヤモヤ…。
- ・ スッキリした。 ① 考えてみればそうか。私は違うところでがんばろう。 ・ 自分を自分のまま受け入れられるようになった。  
② スッキリしてホッとした。 ・ あらためて気がつかされた。 ・ スッキリした。私はこれでいいんだな。
- ・ どういうこと? ・ 仕方ないけど…モヤッとしてる。 ① どうしようもなかった。しょうがない。でもちょっと気になる。  
② もうちょっとできることがあったかな。 ・ 変わった人だ。不思議。 ・ こんな感じの仕事でいいのかな?
- ・ なんで最初に聞いたときにいってくれないの? ・ わずらわせないでほしいなあ…。 ② もう嫌だ! 嫌気がさした。  
・ ムダな時間どうしてくれるんだ。 ・ だから確認したじゃーん! ① 確認したよね! お前いらねえよ。
- ・ 私だけじゃないんだな…。 ・ 自分だけじゃない安心感。 ・ この会社大丈夫かな? ② 同じ空間で仕事をするのって大事。  
① リモートだと分かり合えないのが増幅されるのかな? ・ みんなそう思ってたのは意外。少しうれしい。
- ・ 反応がなくて拍子抜けした。 ・ 自分はこんなに不安なのに…。 ・ 反応がないのはさびしいなあ…。  
① 誰か反応しろよ! ・ 何の反応もないのは腑に落ちない。 ② 長いつきあいなのに、何か言ってくれてもいいのに…。
- ・ くやしいけど、なんとか納得できた。 ・ そっかー。彼がやるんだ…。 自分の好きなことをもう1回見つめ直せたかな。  
① スッキリしたけど、微妙に迷っている。 ・ 自分を納得させてるけど、釈然としないな。 ② ええ。お手並み拝見かな。
- ・ 大丈夫か? 大丈夫だ! と心が乱れる。 ② 不安とちょっとした期待。落ち着かない。 ・ なんかかなと思うけど、気が重いな。  
・ モヤモヤしてるけど、何とかなるんじゃないかな。 ① ととき恐怖を覚えた。 ① 不安で怖い。恐怖を感じてる。
- ・ やり過ぎるとよくないし、バランス難しいな…。 ① 手探りでやってる感じ。迷っている。 ② やりたいことはいっぱいあるけど限界あるし、困ったな…。 ・ どこまでが自分の仕事? 先が不安。 ・ 決めきれないモヤモヤ。 ・ 迷い。この先不安がある。  
① 一步一步進んでいる手応えがある。 ・ ホッとした。こうやっていこうと心構えができた。 ② 頼ってくれてうれしいな。  
・ 大変だけど、ポジティブに感じている。 ・ 任せようかと思ったけど、自分が入ってよかった。

やってみて、こんなご感想がありました。

- ・ 同じ怒りも、加減の違いでフィットするかどうか違うなあ。 ・ 言葉がすぐ出てこないときがある。すぐ出るようになりたい。
- ・ 「AだけどB」という言い方と「BだけどA」という言い方でピットリくるかどうか違うときがある。 ・ 全体に伝え返しが長くなりがち…。次回も「ワンフレーズ」を意識して短くやってみよう。

## 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」は今回5回目ですが、リモートでも結構できるものだと感じます。リモートでできるなら、録画でもある程度できるかも… というわけで、録画したもので練習できるようにしようかと考えてます。もちろん、話の内容がNGの場合は使わないようにしますのでご安心ください。【水口】