

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 4/24(土)の勉強会は好評の「閃く練習」のワークを行います。5月はカウンセリング実習とNCK総会を行う予定です！
- ・ **NCKアンケート** NCKの運営などについてのアンケート、ご回答ありがとうございました！結果については別途報告させていただきます。
- ・ **2021年度会員登録** NCKの今年度の会員登録をお願いします(現会員の方も登録してくださいね)。下記URLの「調整さん」への入力と、会費のお振り込みで登録完了です。できるだけ4月30日までをお願いします！(登録URL→ <https://chouseisan.com/s?h=977e275d20534cb6b860e2cb1f159311>)
- ・ **NCKホームページ** NCKのホームページ(<https://www.nihonbashi-counseling.org/>)をリニューアルしました。内容はたいして変わってませんが…(汗)
- ・ **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 →



4月24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)

5月6日(木) 20:00～22:00 テーマ：カウンセリング実習 または NCK総会 (5/6または5/22で総会を行います)
(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22日(土) 15:00～17:00 テーマ：NCK総会 または 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。4人参加で1つのグループで行いました。実習25分、ふり返りを10分で、2セット行いました。

1回目CO: 佐藤さん 2回目CO: 浅野さん



最初の情報交換の様子です。
(石井さんはこの後仕事で途中抜けでした)



実習の様子。「ピンを追加」機能でCOとCLが並んで表示されています。

※「ピンを追加」機能の紹介

実習(ブレイクアウトルーム)中、オブザーバーはどちらかの方法で見るとよさそう。試してみてください。

[A] 右上の「表示」で「スピーカービュー」を選択する。
→ 話している人が交互に表示される。

[B] 1人を「ピン」で固定し、もう1人を「ピンを追加」で固定。
→ 2人が並んで表示される。
「ピンを削除」を選択すれば[A]に戻る。

※「ピンを追加」するには共同ホストの権限が必要。
ホストは全参加者を共同ホストにすること!

振り返りのコメント・感想など

【CO】 CLの中に、「あきらめる」思いがあるように思えた。そのあきらめは何なのか？ また、CLはイラショナルビリーフがあると述べていたが、それが何なのか、もう少し話を聞きたいというところで終わった。

質問が多いと思うところもあったが、掘り起こしていくことは色々な意味で必要かとも思った。

※ 「イラショナルビリーフ」はREBTの用語です。NCKのホームページの「会員専用ページ」にはREBT心理士でもある石井さんが特別勉強会をしてくれたときの資料をアップしてあります。忘れてるかな？という方は見てみてください！

【OB】 (Zoomの)「ピン」で固定をした画面で見ていると、COはじっくりと真剣に聞いて、しっかりと受けとめている様子だった。要約もうまく取り入れていた。状況確認の質問が多いように感じたが、そのおかげでストーリーがよく理解できた。

COに「聴いている感」があった。じっくり落ち着いて聴く感じがあり、「しっとり」という言葉が合う感じがした。

状況確認のために、質問はありだと思うし、マッチしていたのでいいと思った。ただ後半の質問は誘導的な印象。質問すること自体がCLを誘導することもあるし、方向を決めすぎていないか心配になった。

【CL】 心の奥底にこんな感情もあったんだな、ということが分かった。言ったらどうなるか？という質問にはリアルに想像することができた。

「(その)かさぶたをはがすとどうなる？」という質問に「出血しそう」と答えたやり取りが印象的だった。

しっかり聴いてもらった感じ。別の問題が浮上して、新たな気づきがあった。扉を開けてもらった感じ。具体的な質問で、現実とのギャップを意識できた。「どういう職場ならいい？」という質問もよかった。

【CO】 CLはすごくきちんとしているという印象。部下との接し方にもそれが出てくるのかも？と考えてしまって、質問しようと思ったことが飛んでしまい、よくわからない質問になってしまった…。

(CLが)イラショナルビリーフだと思っている部分を聴いた後にどうしていくか？ もっと勉強しなきゃ。

【OB】 CLの「本当に必要なのかな？」という言葉に対しての「具体的なエピソードがおりますか？」という質問がよかった。全体に、前半の方が要約や質問がうまくいっていた感じ。

CLは責任感が強く、会社のことを思っていると感じて、それに対してのねぎらいや賞賛を伝えたいと思った。

CLは周りの人との関係での問題を、自責の方向で捉えすぎている感じがした。本当にそうなのか質問してみたかった。

(部下とのやり取りの話を聴いている中で) 実際の仕事の内容をもっと具体的に知りたいと思った。

→ 【CO】 自分も仕事の内容をよくわからないまま話を聴いてしまったことに途中で気づいて、「よくないな」と感じていた。もっと早い段階で詳しく聴いておくことも必要。

CLの仕事は「それは違いますよ」「それアウトですよ」と言わなきゃいけない仕事であり、そういう立場の人(ルールメーカー)は好かれることはない。でも会社にとって必要な仕事。

【CL】 (話に出た、守ってもらえていないルールというのは)守らなかつたら今すぐどうって問題ではないけど…という話だった。「大目に見てあげようよ」と思わなくもない(…けどスッキリしない感じ?)。いまは「課題の分離」で考えるようにしている。

※ 「課題の分離」はアドラー心理学に出てくる言葉ですね。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

そういえば、昨今の今頃は勉強会を開催できず、どうしようかと迷ってたんですね…。そうやって始まった2020年度でしたが…、リモートであっても勉強会を実施できるようになってよかったです。そして2021年度に入りましたので皆さまNCKの会員登録をお願いしますね！ 【水口】