

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

- ・ **5月の勉強会** 5月は5/6(木)にカウンセリング実習を、5/22(土)にNCK総会を行う予定です！ よろしくお祈りします！
- ・ **NCKアンケート** 木村さんのメール[nck:936]で、NCKのアンケート結果が紹介されました。試行錯誤の年でしたが満足度も高くよかったです！
- ・ **「閃く練習」動画** 「閃く練習」を一人で実習(または復習)できる動画を作っています。現時点で3本がホームページの動画実習ページで見られますよ。  
 ※ 会員だけが視聴する前提で録画を許可してもらっているため、動画はパスワード保護しています。会員専用ページと同じパスワードです。
- ・ **TA研究部会** TA研究部会さんから今年度のセミナーのご案内を頂きました。(こちらでも確認できます → <http://ta-kenkyubukai.jp/>)
- ・ **その他、情報交換や近況など**

← NCK会員でパスワードをお忘れの方は、水口までご連絡ください。

※ 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 →



**5月6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)

**5月22日(土)** 15:00~17:00 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10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/>

今回は第223回でも実施した『閃く練習』というワークをオンラインで行いました。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です(今回6回目)。今回は8人参加でした。

やり方は第223回から変更ありません。右にスライドを載せておきます。



ワークには8人参加しました



話し手を固定した状態です(ピンを使用)

#### 「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)  
※ 話し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  
(※ 話し手の気持ちを聞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。  
・ 話し手は聞き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。  
・ 聞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。

今回はワークを12回行うことができました(前回と同じでした)。そのワークの伝え返しで出た言葉を紹介します。

①が一番ぴったりした言葉。②が二番目です。

- ② なんだよ、段取りが悪いなあ。 ・ どうなるかと思ったけど…最終的にはよかった安堵感 ・ 責任感のなさにがっかり。
- ① 初めからこっち使えばいいのに。 ・ 事前にチェックしてよ。 ・ ふざけないでよ。事前に確認してよ。  
・ 無駄な時間だった。時間返せよ。
- ・ 「ダメじゃないか」と思うのも酷かなあ…。
- ① 気の毒だけど…もう少しボリューム小さくしてくれるといいな。 ② もうちょっと場所を選ぶとかしてほしい。  
・ もう少し周りを気づかえばいいのにな。 ・ ちょっとかわいそうだな。でももうちょっと考えて。  
・ 「けしからん」と思ったことをちょっと後悔。でも迷惑だなあ。
- ・ 仕事って、しっかりしないといけないものだ。 ・ 「前向きになれない気持ちはなんだろう」と探っている。
- ① 違和感を感じてモヤモヤしてる。 ・ なぜ楽しく働けないんだろう? ・ 何なのか分からないことに違和感。  
・ なんてだろう? こんなはずじゃなかった。 ② なぜなんだろう? 一体何なんだろう? 不思議な気持ち。
- ・ もうちょっと詳しく書いてくれたらいいのに…。 ① メールでの質問って答えるの大変。背景も言ってくれるといいんだけど。  
・ もう少し考えてから聞いてくれたらいいのにな。 ・ メールは面倒くさいなあ…。 ・ こんなメールじゃ分かんねえよ!  
② 読み取るのに気がつかって疲れるなあ…。 ・ ここまで手間をかけてること、分かってくれないんだろうなあ。
- ・ 大変だったんだから。もう、まったく! ・ 基本でしょ!ちゃんとして。 ① 名前書くのは常識じゃない?  
・ もうちょっとしっかりしてよー! ② 感覚がずれてるなあ…。 ・ もう少し真剣に向き合ってほしいなあ。  
・ まずはメールで返信してくださいよ。
- ・ こんなことだったのか…がっかり。 ・ 「情けない」って気持ちでいっぱい。
- ① 嫌な予感もはしてたけど、情けないやら恥ずかしいやら。 ② 仕組みを理解していればわかるはずなのに…自分に対してがっかり。  
・ こういふところダメだよなあ…残念。 ・ 自分ってこういうところあるんだなあ…。 ・ やっぱりここだったのね。妙に納得。
- ・ めんどくせえのが来たな。 ② 馬鹿らしいなあ…と思いつつ、ちょっと怒ってる。 ・ とにかく面倒くさい。疲れた…。  
・ 会社って、なんてこんなに面倒なの! ・ お前、自分で資料作ってみよう!
- ① いちいち面倒くさい。思いつきに振り回されたくない。 ・ これってパワハラなんじゃないの?
- ・ 困ったことになったなあ。やっかいだなあ…。 ・ 何やってるんだよ!注意しようかどうしようか…。
- ② 何も言わずにスルーはまずいなあ…。責められてるような気持ち。 ① 注意しちゃうと、関係がまずくなるから嫌だなあ…。  
・ もうちょっと考えてくれよー。 ・ 困ったなあ…。自分で気づいてくれないかな。 ・ 言いにくいなあ…。困ったな。
- ② リアルで人と会うのは、やっぱりいいなあ。 ・ 当たり前だと思ってたことのありがたさがわかった。
- ② 反応がわかるって、やっぱりいいなあ。 ・ リアルな空気感ってすごくいいなあ。 ・ 久しぶりで新鮮であらためていいなあ。
- ① 反応を生で確認して対応する。これぞ研修講師だ。 ・ 自分はやっぱりこっちの人間なんだな。早くリアルでやりたいなあ。
- ② 不安がかきたてられた。 ・ こんなに長い間続くなんで…。不安。 ・ この先どうなるんだろう。先が見えない不安。  
・ 1年経ったのにまだ収束しない。いつまで続くのかな。 ・ これからも続くのかな…残念な気持ち。  
・ こんな長くなるとは…まだまだ続くのかな。 ① 去年の光景がすごくさみしい。底の方から不安がわいてくる。
- ・ 受からなかったらどうしよう。 ・ どうしても合格したい! ・ 「合格できればいい」で済まない完璧主義が引っかかってる。  
・ 自分の気持ちをどうコントロールしていけばいいんだろう? ・ 試験のことを考えると、他のことに集中できない…。
- ② こだわっちゃう自分も好きだけど…でもちょっと困る。 ① どこまでやれば納得するんだろうか? 困惑してる。
- ① しっかり伝えといてくれよー! ・ 担当者に一度言った方がいいかな…困ったな。 ・ 契約内容を教えてあげた方がいいかな?  
・ どのタイミングで伝えていいか迷ってる。 ・ 考えてみれば、この仕組みってややこしいよなあ…。  
・ これ以上要求が増えたらどうしよう。困ったな。 ② むげには出来ないし、どこまで妥協すべきかなあ…。

この実習は、独習できる動画の形に編集する予定です。

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つばやき… などなど

「閃く練習」はリモートでも結構できる。それならば録画でもある程度実習できるはず! …ということで、p.1で紹介したように実習用動画を作ってます。話し手の表情をつかむ練習はいいトレーニングになるような気がしますし、復習するのもいいと思います。ぜひ見てみてください! 【水口】