

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、1/29(土)の勉強会は、豊田さんからのメール[nck:984]にありましたように『カウンセリング実践の土台づくり～ライブセッションの活かし方～』と題して高楊先生にご講義頂きます！  
カウンセリングのスキルアップのために重要な「土台」が何か、講義とワークで学べます。皆さま、ぜひご参加ください！
- ・ **NCKアウトプット大会** 3月後半の勉強会(3/26)は『NCKアウトプット大会』と題して、自分が読んだ本や見た動画についてプレゼンする回にします。  
何をプレゼンするか考えてみてください！
- ・ **REBT入門コース** 3/13に、石井さんが講師のREBT入門コース(第49回)が開催されます。REBT(論理療法)に興味のある方は参加してみては？ → <http://j-rebt.org/workshop/introduction2022.html>
- ・ **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土曜日が基本ですが、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 →



**1月29日(土)** 15:00～17:00 テーマ：『カウンセリング実践の土台づくり ～ライブセッションの活かし方～』  
(高楊先生ご講義)

(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)

**2月26日(土)** 15:00～17:00 テーマ：未定  
(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)

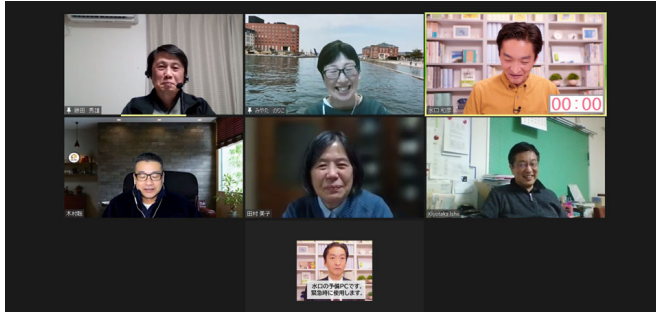
※ リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。

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/>

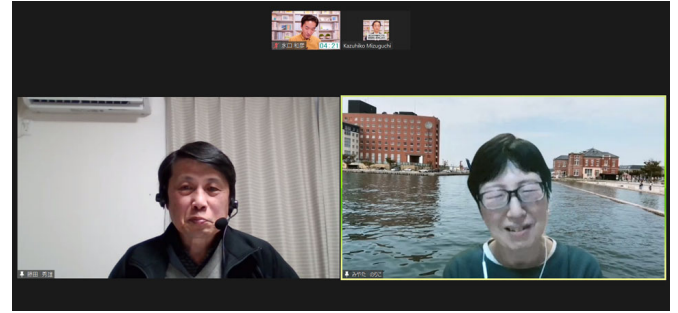
今回はリモートでのカウンセリング実習。6名参加で2グループでの実習を20分、ふり返り(10分+3分)を2セット行いました。

1回目CO: 水口 田村さん

2回目CO: 藤田さん 田村さん



6名参加。全体でのふり返りをしているところです。  
一番下のは私(水口)の予備PCです。



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。  
自分がOBをするときには、この表示方法がおすすめです。

### ふり返りのコメント・感想など

【CO】環境が変わってCLが感じている生活のしにくさや、通勤とコロナが重なってしまったことによる大変さなどをしっかり受けとめようと思って聴いてみた。

【OB】CLは今の環境で疎外感も感じながら生活している。COはささげることなく聴いている感じがよかったが、もうちょっと共感できるとよかったかも? 「当たり前前だったことが当たり前でなかった」という言葉はしっかり伝え返したらよかったと思う。

【CL】話を聴いてもらえてうれしかった。地元では言いにくいことなので、普段できない話ができた。

【CO】話が重く、何も関わることができなかった。どう関わって気持ちを受けとめればいいのかわからなかった。CLに気づきがあるように関わりたい。CLは一人で悶々と考え込んでしまったのでは? CLと一緒に気持ちが沈んでしまい、これではダメだと思った。

【OB】「不安」という気持ちの言葉のくり返しや要約はしっかりできていた。その反面、どんな状況のときにどの程度の不安になるのかがわからなかった。ピンポイントで質問していくといいのでは? 「そのように思う期間は長いんですか?」など、CLからの答えが漠然とした方向に流れる質問になってしまった。

【CL】自分でもどこまで話してよいか躊躇していた。漠然とした話しかできなかった。どんな状況で、どんな気持ちだったか細かく質問してもらえれば、もっと話しやすくなったかも? テーマが重かったかな?

#### 【ご感想など】

- ・ 久々の実習で難しかった。聴けてないかも…と思いながらやっていた。
- ・ オンラインであっても、思ったことを聴いてもらえると癒やされた感じがした。

【CO】COをやったのは久しぶりで、CLのいろいろなお気持ちをもっとキャッチしてあげられたらよかった。

【OB】COは落ち着いた雰囲気では伝え返してよかった。最初、話が見えにくかった中で、COはうまく要約していたと思う。CLは最初は「モヤモヤ」だったのが、実はけっこう不満があることに分かってきた感じだった。「腑に落ちない」とか「モヤモヤする」という言葉はそのまま伝え返していいんじゃないかな?

【CL】今日の話なので、ワースト話してしまった。モヤモヤが止まらない件だったけど、落ち着いて聴いてくれたので、自分が不満なんだ、怒っているんだと気づけた。

【CO】自分自身の経験もあり、CLの状況が容易に想像できてしまった。そのため、しっかり聴かなければいけないところを聴かないまま過ぎてしまっていたのではないかと反省した。今日は久しぶりのCOで、若干固まり気味だったと思う。

【OB】COは落ち着いて聴いていた。伝え返しが良かった。CO自身の経験が活かされたのではないかと「ババ抜き」というCOの例えがCLにはまっていた、これを契機に話の展開も変わってきた。改善点としては、CLのイライラやモヤモヤは深く掘り下げて聴いておきたい。CLの理想の働き方はどんな働き方なのかを質問することも良いかもしれない。

【CL】COの言った「ババ抜き」は「なるほど」と思い自分自身の気づきになった。COが思いついた「こういうことですか?」という確認の質問は、CLにどンドンぶつけてみていいと思う。CLは違っていれば違うと言うし、そうであればそうなんですと言える。

#### 【ご感想など】

- ・ 徐々にCOをやる方には「CO2回法」が効果的だと思った。1回目のふりかえりを活かして、2回目はリラックスした状態でカウンセリングができている感じだった。間にふり返りを入れるのは今後も試してみたい。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回のカウンセリング実習、実はちょっと失敗をしてしまいました。2つめのグループが前回と同じメンバーになってしまったんです…。Zoomで表示された順(名前順)で交互に割り当てるとそうなりやすいんですね…(汗)次回はやり方を変えてやってみますね。 【水口】