

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** 2/26(土)の勉強会は、ちょっと久しぶりに「閃く練習」のワークを行います。伝え返しのレベルアップのためにぜひご参加を！
- ・ **3月の勉強会** 3/10(木)の勉強会はカウンセリング実習を、後半の3/26(土)は『NCKアウトプット大会』と題し、読んだ本や見た動画について各自がプレゼンする勉強会です。お気軽にご参加ください！
- ・ **ハラスメント対策BOOK** 東京商工会議所から「ハラスメント対策BOOK」という資料が出ていてダウンロードできます。内容が充実していますので、一度見てみては？（ただし複製して使用するのはNGなのでご注意ください） → <https://www.tokyo-cci.or.jp/page.jsp?id=1028826>
- ・ **NCK幹事会** 来年度の運営について話し合うNCK幹事会を2/3に行いました。
- ・ **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に載せてあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
QRコードです →



2月26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)

3月26日(土) 15:00～17:00 テーマ：「NCKアウトプット大会」
(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)

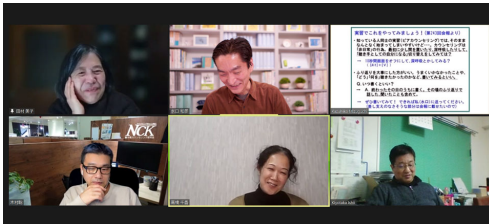
※ リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。

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/>

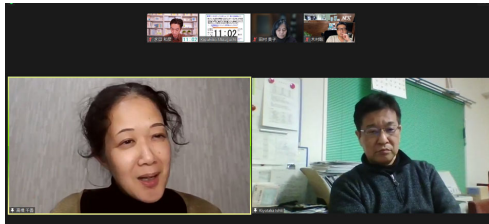
今回はリモートでのカウンセリング実習。5名参加で1グループでの実習を22分、ふり返り(10分)を2セット行いました。前回(第243回)の高楊先生からのアドバイスを受けて、ちょっと新しい取り組みもしてみました。

1回目CO: 石井さん

2回目CO: 水口



5名参加。全体でのふり返りをしているところです。右上(私の予備PC)に新しい取り組みを表示しています。



実習中。「ピンを追加」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。

実習でこれをやってみましょう!(第243回会報より)

・知っている人同士の実習(ピアカウンセリング)では、そのままなんとなく始まってしまいがちです…。カウンセリングは「非自覚」の行為。最初に少し練習を置いたり、深呼吸したりして、「聴き手としての自分になる」切り替えをしてみてください。

→ 10秒間カメラオフにして、深呼吸とかしてみる?
([M]+[V])

・ふり返りを大事にした方がいい。うまくいかなかったことや、「どう」何を「聴きたかったのかなど、書いてみる」といい。

Q. いつ書くといい?

→ A. 終わったその日のうちに書く。その場のふり返りで話した、聞いたことも含めて。

→ ぜひ書いてみて! できれば私(水口)に送ってください。(差し支えのなさそうな部分は会報に載せたいので)

第243回の勉強会を受けて、今回新しく取り組んだことです。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】「怒りが強いなあ」と感じたが、最初は誰に対する怒りが分からなかった。どこに対するどんな怒りか、向き合ってもらい吐き出してもらおうかなと思った。CLがどんどん話してくれて、どんどん怒ってもらえればいいのかと思って進めた。

【OB】 リラックスして力の抜けたカウンセリングだった。誰に対して腹が立つのか、絞り込む質問もよかった。「ふざけん」の伝え返しがマッチし、展開が変わった。COの言葉での要約が良かった。クロージングがマッチしていたので、CLはすっきりできたのでは?

CLが気持ちを話しているときに、COは一段落するまではしっかり聴き、後半は具体的に聴いていた。最後のクロージングが上手で、息を飲む息を呑みながら聞いていた。

自分も怒りを覚える内容だったので、CLの話は冷静に聴けてなかったかも…。最後の「一列に並べて…」というCOの言葉は最高だった。COはリラックスして聴く感じでCLは話しやすかったのでは? ただ前半はもう少し、相づちやくり返しをしてもいいかも。画面でCOの身体が傾いて見えたのは気にならなかった?

【CL】 話しながらヒートアップしていた。先月だと、もっと錯乱してたかもしれない。COのつかみどころがない? 感じが逆によかった。今日は話して大丈夫と思えた。COの「一列にみんな並べて謝ってもらう」という光景を目の前に描けただけで、今日はぐっすり眠れそうと思った。スッキリした。今日来てよかった。

【COのその後のふり返り】

CLから怒りの気持ちが伝わってきたが、事柄の話が続いていた。どんなときの誰に対する怒りが強いのか、自分の気持ちに向き合ってもらおうべく介入するかどうか、話を聴きながら迷っていた。

久しぶりのCLということだったので、介入せず話を聴くことに集中したが、あとからふりかえると、カタルシス効果とカウンセラーの力量の区別がつかなくなるので、介入する方がよいなと思った。以前、金子先生から「ものわりの悪いカウンセラーになれ」とよく言われたが、これは躊躇せず介入せよという意味もあると思った。次回は躊躇せずに介入しようと思う。

【CO】 重い話だったので、とにかく、しっかり向き合おうと思った。グリーフの話題は本人が何かしらの罪悪感を感じているかもしれないので、後悔とか傷口をえぐるような聴き方はしないようにと思った。後半は「自分の見方」と前置きして少し楽観的な見方を伝えてみた。

【OB】 確かに重い話。最初、主訴がよくわからなかったが、COは焦らずじっくり聴いていた。表情も話に合わせ、神妙な面持ちで、返答も話に合わせたトーンだった。残り8分の伝え返しはCLの気持ちにマッチしなかったが、それを機にCLの気持ちの言葉が出てきた。伝え返しの効果を感じた。前半、焦らずじっくり聴くことができたので、CLから前向きな発言があったと思った。もう少し時間が必要な内容だった。

「10年経って…」のところから話が進展したと思う。CLから罪悪感や後ろめたさのような気持ちが伝わってきた。これをもうちょっと言語化して再構築できるともっと気づきがあったかもしれないと思った。

すごく丁寧にクライアントの言葉を汲み取りながら聴いているのよかった。罪悪感ではなく自己嫌悪かもと思い、自分がCOだったらその部分を聴きたかった。10年前の気持ちが今も続いているのなら不健康だと思ったので、気持ちを切り分けて、どの気持ちが一番強いのか聴きたかった。

【CL】 COは分かりづらい話を親身に、穏やかにちょっと間をとって聴いてくれたので非常に話しやすかった。罪悪感というよりは、自分を何とかしたい気持ちがあった。自分を理解していないと人の話も聴けないと思った。

【COのその後のふり返り】

「10年前の今日…」から始まったので、重い話、引きずって話かもしれないし、覚悟して聴こうと思った。いつも以上に「聴いてますよ」という姿勢を意識した。

グリーフの話は、CLが罪悪感を感じてるかもしれないし、そこをうかつにいじって傷を深めることはすまいと思った。ただ、それで(特に前半)聴くだけになってしまったところがあった。ちょっと手出しできない感じというかも…。

「10年経って…」という言葉は何度か出ていて、そのときはうまく伝え返しできなかった。少し後の伝え返しと同じ言葉を使った。事柄の言葉だけ何か鍵になる気がして、今回試した「10秒カメラオフ」は効果があったと思う。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

右上に載せてある、カウンセリング実習での新しい試みは良かったと思います。実習前の「10秒間カメラオフ」で、いつもより落ち着いてできる気がしましたし、勉強会後にもう一度ふり返りをすると、実習直後とは違うところに気づけたりします。次回もやってみましょう!【水口】