

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

- ・ **次回の勉強会** 3/10(木)の勉強会はカウンセリング実習です。ぜひご参加を！
- ・ **アウトプット大会** その次の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などを紹介する回です。簡単なもので構いませんので、ぜひ発表してみてください！ 発表テーマの登録は [こちらから](#) (木村さんからのメール[nck:988]もご参照ください)
- ・ **NCK会員登録** 来年度の会員登録受付を開始しました。現在会員の方も登録が必要ですのでお忘れなく！ 登録のご入力はこちらから → <https://chouseisan.com/s?h=3d12dbd26f60494f8dbe0a834c8d2b2d> 年会費は少し下がりました。(メール[nck:990]もご参照ください)
- ・ **NCKカレンダー** 4月からの勉強会の日程が決まりました。奇数月と偶数月で曜日の順番が変わるのでご注意ください。p. 3に添付します。
- ・ **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 !!

※ 2022年度からは偶数月が前半木曜日→後半土曜日、奇数月が前半土曜日→後半木曜日と致します。
(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)

4月7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/>

2/26はおなじみの『閃く練習』をオンラインで行いました。「伝え返し」が上手くなるための練習です。今回は5名参加でした。

やり方の基本は前回と同様ですが、話し手が話し終わったら少し間を置いて次に進むようにしました。(話し手が整理する時間を取るため)

一番目にピッタリきた言葉を2点、二番目にピッタリきた言葉を1点として、合計ポイントを計算しています(最初にファシリテーターとポイント集計係を決めています)。



ワーク中の様子です。「ピン」機能を使用しています

「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 (ファシリテーターとポイント集計係を決める)
 - ② まず一人が話をする (30~50秒くらいの話。できれば、気持ちが出た話を)
※ 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。
話し終わったところで少し間を取りましょう。話し手は自分の気持ちを確認してみよう。
 - 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タリ感があったか、二番目は誰か、それはなぜかを言う 理由を言うのを忘れずに!
 - 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。
・聴き手の伝え返し少しも待ってから始める。特に一番手の人。

今回はワークを10回行いました。そのうち9回の伝え返しで出た言葉を紹介します。①をつけてあるのが一番ぴったりした言葉で(2ポイント加算)。②が二番目(1ポイント加算)です。赤字の部分が、話し手が特にピッタリきたと言った言葉です。

この状態がずっと続いてくれたらいいのになあ。

- ① 前のことが**腑に落ちなくて**、新任者が来ることに素直に喜べない。
4月からどうなるんだろう。嫌だなあ…。
- ② また、あの**モヤモヤした不安な毎日が始まる**のかな…。

- ② 自分はストレスを感じながら不便な生活をしてるのに、世間の人たちは**温度差がある**。こんなんで大丈夫なの?
① コロナがまた増えてきて**自分は我慢してる**。自分だけがこんなに よくなるのかな?嫌だな…。
周りや世間を見ると…俺って気にしすぎなのかな…。
こんなんじゃないやダメなんじゃないか?もっと真剣に気をつけようよ。

ニュースの時間に合わせて飛んでるだけで…意味があるのかな? もうちょっと有用性のあることはできないのかな?

- ② **無駄なことしてるんじゃないよ!**
自分の仕事のアピールのためだけにやってるのか。もうちょっと考えようはないの?
① **放送業界って前からそうだけど…今でも無駄なことやってるよな**。馬鹿くさいよな…。

あんな引き継ぎ方じゃ、いつまで経っても落ち着かないだろうな…。いつになったら落ち着くんだろうな…。
引き継ぎ、ちゃんと出来てるのかな? 事務所として、こんな体制で大丈夫かしら。

- ① **新人に引き継ぎをやらせてるけど**、これって、**会社として危ないよね…**。
- ② 引き継ぎの様子を見て、**そのやり方にしっくりきてない**。組織としてどうなの。しっかりやってよ!

仕事のやり方の方向性を間違ってしまうと…達成感を求めすぎたことを反省…。
こだわりすぎちゃって…なんでだろう?ちょっと失敗しちゃった。

- ① **なんでそんなことにこだわったんだろう…と後悔**。あとで英会話の先生にも言われて**余計にモヤモヤ…**。
- ② 今回のプレゼン、**かっこつけ過ぎちゃったかな?**

- ① 「**これ、これこれ。これだよ!**」というのを久しぶりに思い出した。
- ② 行くまでは不安だったけど…。**いざやってみると「いいなあ」と思った**。
久々の対面イベントにワクワクした。
充実感を感じた。

※ 話し手は「一言で言い表せない気持ち」という感じがあったそうです。

- 自分から提案したんだけど…面倒くさかった。自分を安く売ることに抵抗を感じた。
- ① 引き受けてしまっ…面倒くさいな…でも自分のためになったな…と不安定になった。でも、**まあこれもありかと**。
経験になってよかったな…とは思っている。けど、なんで引き受けちゃったかなと割り切れない。
- ② ついつい引き受けてしまっ…**「またやっちゃったよ」という感じ**。

いま壁にぶち当たっている。悩んでいる。自分がカウンセラーとしてふさわしいのか悩んでいる。
日常生活で感情移入してしまうことがあるが、自分の中に起こっている感情や人の距離感の取り方に戸惑っている。

- ① いつも**カウンセリングのことを気かけながら生活している**。
- ② **自分なりのカウンセリングを構築しようとしてる**。でも**カウンセリングって深いぞ…大変な道に踏み込んだかな?**

- ② 準備ができていなくて、**焦っている**。
時間ギリギリにならないと始めないところがあって、これはなんとかなしいといけないな…と思ってる。
- ① やる気はあるのに思ったよりうまく段取りできてないところがあって… **今、ちょっと気弱になってる**。
どう伝えていこうかと思ったときに、なかなかしっくりこない。

【ご感想】

- ・どこにポイントがあるか見誤ってしまうとズレてしまう…。
- ・気持ちをちゃんと受け取って言葉にするのって難しい…。
- ・話し手が話し終わってすぐに(聴き手は)メモした方がいい。
- ・ストーリーの中で、感情の強弱の推移をイメージするとい。
- ・回数を重ねて言葉の裏の気持ちをイメージしやすくなってきた。
- ・話し手の気持ちが高まる瞬間を見ていると、分かりやすいかも?
- ・他の聴き手が伝え返しを聞くと影響されてしまうことがある。
- ・話し手から出た言葉よりも一歩踏み込もうと思ってやっている。
→ それバシッとハマって「言ってくれた!」という感じがした。

ちなみに、今回ピッタリきた言葉を一番伝え返したのは私(水口)で9ポイント、二番目が石井さんと8ポイントでした!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

ちょっと久しぶりの「閃く練習」でした。今回は自習用ビデオが編集出来てます(実習9回分が入っています)。NCKホームページから、またはdailymotionからご覧頂けます。再生時は右上の設定の「クオリティ」が720pになっているか確認してみてください。【水口】

NCKホームページの「動画実習ページ」

<https://www.nihonbashi-counseling.org/%E5%8B%95%E7%94%BB%E5%AE%9F%E7%BF%92%E3%83%9A%E3%83%BC%E3%82%B8/>

dailymotion上のリンク

<https://www.dailymotion.com/video/x88lltp>

※ いずれも要パスワード(会員限定)。パスワード忘れた方は水口にご連絡を。

令和4年度 NCK年間カレンダー

※ 定例会 特別勉強会 総会

2022 **4** April

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

2022 **5** May

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

2022 **6** June

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

2022 **7** July

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2022 **8** August

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2022 **9** September

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

2022 **10** October

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

2022 **11** November

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

2022 **12** December

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

2023 **1** January

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

2023 **2** February

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |

2023 **3** March

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |