

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** 次回の勉強会は8/4(木)です。カウンセリング実習を行います。カウンセリング技術の維持向上のために、あるいは自分自身のセルフケアのために、ぜひご参加ください！
- ・ **特別勉強会・納涼会** 8月の定例勉強会は8/4の1回だけで、8/20に恒例のNCK納涼会と特別勉強会を行います！今回は、まず14:00からユマニチュードキャラバンを受けます！認知症の方へのケアの技法の講座で、カウンセラーでない方も参加できます。個人では受けられない講座なので、ぜひお知り合いの方も誘ってください(無料です)。第二部は16:00から。SNS相談員のスキルや今後の展望を臨床心理士の青木良美先生からご講義頂きます！その後、18:00からがNCK納涼会です！
- ・ **その他、情報交換や近況など**

ユマニチュードキャラバンの紹介ページです。  
<https://ihuma.org/caravan/>

開催予定のページにNCKも出てますね。  
<https://ihuma.org/caravan/caravanplace/>

※ 第二部と納涼会の開始時刻が少し変更になりました。

NCK 日本橋カウンセリング研究会 第255回 2022/7/21

近況・情報交換など

■ 8/20の特別勉強会・納涼会の内容です。

【第一部】 14:00～15:45(講義60分 質疑応答30分)

『ユマニチュードキャラバン』 <https://ihuma.org/caravan/>  
 ユマニチュードの「優しさが伝わるケア」とは何か知っていただけるよう、全国の皆様と認定インストラクターとのユマニチュード交流会(1時間)を実施します。  
 「ユマニチュードってなに?」「どんなケア技法か知りたい」という方むけの会です。

20名以上の参加者が必要です。今回は会員以外のお知り合いの方へ、お声かけをしても問題ありません。よろしくお願ひします。

【第二部】 16:00～17:45

『SNS相談員に必要な資質やスキルと今後の展望』  
 講師：青木良美さん(臨床心理士、公認心理師)  
 目次(予定)：  
 1. SNS相談の目的、特徴  
 2. SNS相談に必要な資質、スキル  
 3. 今後のSNS相談の展望  
 4. SNS相談体験フーク

【第三部】 18:00～20:00

リモート懇親会  
 (ゲーム&石井さんのマジックショー)

※ 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 →



**8月4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)

**8月20日(土)** 特別勉強会 第一部 14:00～15:45 ユマニチュードキャラバン  
 第二部 16:00～17:45 「SNS相談員に必要な資質やスキルと今後の展望」  
 NCK納涼会 第三部 18:00～20:00 NCK納涼会(リモート懇親会)  
 (第二部は1時間半以上参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

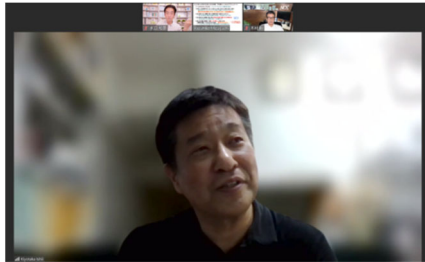
**9月3日(土)** 15:00～17:00 テーマ：カウンセリング実習  
 (1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

リモートでの勉強会にもビク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 → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

7/21の勉強会はおなじみの『閃く練習』を行いました、今回は参加者が3名と少なかったので聴き手は2人だけ…。話し手は伝え返してもらった言葉を二択で選ぶしかない、ということになってしまいます…。

ちょっと困った状況ではあったのですが、とにかくやってみることにして、ワークを9回行いました。

少しレギュラーな感じではありますが、ちゃんと練習にはなりました。



ワーク中の様子です。「ピン」を使用しています

「ピッタリ感+α」のある「伝え返し」のための練習 「閃く練習 Ver.2」あため「フラッシュワーク」

- 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 (30～120秒くらいの話。できれば、気持ち動いた話を)  
※ 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。  
聴き手は伝え返す言葉をメモする (できれば話が終わる前に)。その後は変更しない。
- ③ 伝え返す人は、順番に閃いた言葉を話す (最初の方はすぐに)  
(※ 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 伝え返された言葉を 話し手は(自分の内側で響かせて)吟味する ←これやってみましょう!  
(※ 次に伝え返す人はその間少し待つ。これを順に行う)
- ⑤ 話し手は誰の言葉が一番ピッタリ感+α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! ←ピッタリ感と気づき、トータルで評価する  
(※ 「+α」は「次につながる気づき」「相手の変化につながる言葉」など)
- ⑥ 話し手が交代してくり返す (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。

現在の手順です (手順は前回と同じです)

今回は人数が少ないこともあり、1人が伝え返す言葉がやや多めになることもありました、今回はよかったです。話し手はそれらの中から「この言葉」という感じで言葉を選ぶ感じでした。

以下に伝え返して出た言葉を紹介します。赤い文字が一番の言葉(ピッタリきたり、気づきがあったりした言葉)です。青文字が、話し手がコメントしたときに言った言葉や気づきです。

あまりいい写真が撮れなかったな。失敗したな。次はなんとか挽回しないと…。

撮った写真とビデオを後で見て愕然。なんで気づけなかったんだろう。悔しい感じ。もうちょっとうまく撮れるはずなのに。

あんたたちプロなんでしょ! もっとしっかりしてよ!

あー、もう! めんどくせえなあ! (時間がムダ)

「てめえ、このやろう!」という気持ちだけど、それを抑えようとしてる。(いい人ぶってる)

内心は「ふざけるな」と怒り心頭だけど、そう言っちゃうのもどうかな…。この人たち、なんだかなあ。しょうがないな…。

いまは「取られる休み」で面白くない。こんな休みは休みじゃない。こんなの続いてほしくない。

「自分のための休み」がとりづらくなって。自分のために休んじやいけないの? いや、自分がそうしちゃってるのかな?

解約の手続きが分かりにくいようにしてあるのは、間違ってる。フェアじゃないよね。(やり方が汚いんじゃないの?)

なんか… ずるくない? 面倒くさいし…月100円なら、しょうがないか…。

やっとパソコンが調子よくなったのに、またあのトラブルの日々が続くのかな? 不安な気持ち。

何かおかしい。これは困ったことになるかもしれない…。ちょっとワークにも集中できないな…。(ちょっと落ち着かない)

仕事が大変で、趣味も面白くなくなって、自分のプライベートはこれからどうなる? もっと人生を生き活きと生きていきたいのに。自分も体を気づかわざるを得ないようになってきたかな…。ちょっと寂しい。この先、やる事がなくなってきたら嫌だな。

なんでそこまでして強行するの? なんでこんな一貫してない対応するの? 腑に落ちないなあ。

以前とは世の中が変わっちゃった。だから感染者が増えてるんじゃない? もし自分が感染したら、どう言い訳するんだ?

アンケートだけで評価されるのって、納得いかない。でも他にいい方法も見つからず… モヤモヤした気持ち。

話をちゃんと聞いてないのに文句言う人ってどうなの? それに振り回される主催者もどうかしてる。

(ただ、これは今回に限った話ではないかも? これから先考えないといけないテーマかも)

これをやってみてこんな感想がありました。

- ・ 人数が少ないと(話をする方も含めて)大変…。
- ・ 反射神経が問われるような感じだったが、これが実際のカウンセリングに近いのかも。
- ・ 人数が多いときは、つい考えてしまっていたんだなあ…。今回みたいに人数が少なく早く回ってくるのもいいかも。
- ・ (話し手としては)伝え返しの言葉の数が少ないので、「選ぶ楽しみ」みたいなものが少ないかも?
- ・ 3人でも一応できることはわかった感じ。でも、後半はちょっと疲れてきたかも…。
- ・ 人数が少ないと、自分が話し手になる回数が多くて大変…。
- ・ 最近(普段の生活の中で)このワークで話せそうな出来事があったときに、大きめの付せんにメモしておくようにしてる。

今回のポイントは3人が拮抗していましたが、最終的に石井さんがトップでした!

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回はちょっと変わった形で「閃く練習」を行うことになりましたが、一応できますね。ただ人数はもっと多い方がいいですね。いろいろ試行錯誤してるこのワークですが、NCKならではの要素が加わったこともあり、呼び方を変えようかと検討中です! 【水口】