

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

- ・ **9月の勉強会** 次回の勉強会は9/3(土)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！
9月後半の勉強会は9/22(木)です。テーマは未定なので何かやりたいことがあればご提案ください！
- ・ **特別勉強会・納涼会** 8/20に恒例のNCK納涼会と特別勉強会を行いました！今回は特別勉強会を2つ行ってから、恒例のNCK納涼会をオンラインで行いました。それらの様子は3ページ目に載せてありますので、そちらもご覧ください！
- ・ **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 →



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)

9月22日(木) 20:00～22:00 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)

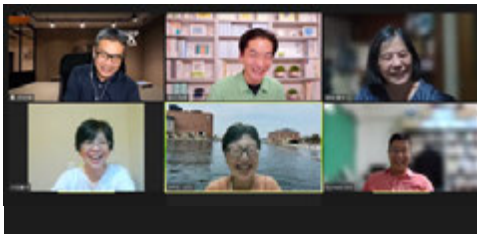
10月6日(木) 20:00～22:00 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

リモートでの勉強会にもビジュアル参加して頂けます！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。

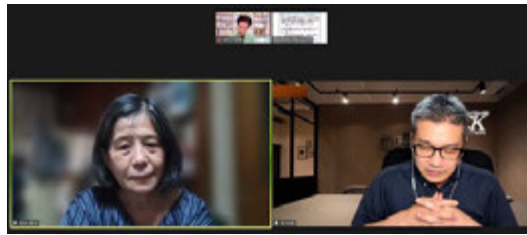
NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。6名の参加でした。2つのグループでの実習での実習(20分)とふり返し(10分)を2セット行いました!

1回目CO: 田村さん 大迫さん 2回目CO: 水口 宮田さん



6名参加。全体で共有しているところです。



実習中。「ピンを追加」でCOとCLが並んで表示されています。

実習でこれをやってみよう! (第14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、そのままなんでもなく進んでしまいがち…。カウンセリングは「相手」の行為。最初に少し関を置いてみる。深呼吸したりして、「聞き手としての自分になる」を促す。
- 「初めはもう少づづして、深呼吸をしてみる?」(水口さん)
- ・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、「どういって」聴きたかったのかなど、書いてみる。
- ・いつかという? → A. 終わったその日のうちに書く。その後のふり返りで話した。聴いたことも書いて。
- 「ぜひ書いてみて!」できれば私(水口)に通ってください。(聞き手としての自分になる部分は後編に掲載したいので)

最近行っている取り組みです。

ふり返りのコメント・感想など

[CO] お話を聴くだけになってしまった。CLのためらいや迷いの気持ちを聴いて、その間が埋まらないかな…と思って関わった。

[OB] COは落ち着いて聴いている感じが出ていた。事柄として複雑な話だったと思うが、COは話をしっかり理解していて、要約や伝え返しに反映されていた。ちょっと難しい(答えにくい)と思う質問があった。「なぜ?」と質問されてしまうとちょっと辛いかも? 場合によっては少し責められている感じになるかも。自分は「ちょっとしくじった」くらいの話のようにも感じたので、重く受けとめないようにCLに伝え返してみたいと思った。

[CL] つい数時間前の事だったので、聴いてもらえるだけで気持ちが軽くなった。

COに「(本当に)〇〇なのかな?」と言われたときに、自分の言葉が日本語として間違っていたかな? と気になって、少し話に集中できなくなってしまった。長い沈黙があったのは、質問の内容が大きすぎて、何と答えていいか考えていた。もう少し具体的にその場の状況が思い描ける質問だったら答えやすかった。

[CO] CLは自分を責めているのかなと思いながら話を聴いていたが、CLがどういう相談の仕事で、どんな人を対象にしているのかわかって、相談以前の大変な状況にあることが分かったし、プロ意識を感じられた。「よくがんばりましたね」とねぎらってあげたかった。

[OB] 笑顔で話を聴いていて、CLを温かく受け入れる感じだった。「〇〇だから〇〇したいんですかね?」という要約しつつ質問するパターンができていて、問題をCLと共有しながら進めていくいいやり方だと思った。あいづちが「そっかー」等、子供に使う言葉が多く出ていたが悪い感じではなかった。

[CL] 気軽に話ができた。まなざしが柔らかく、優しい感じで話を聴いてくれた。「相手にこう言ってみればいいんじゃない?」と言われたことで気づきにつながった。

[CO] フランクになりすぎたかな?というのと、「無責任な立場で言いますが…」「あくまでも私の感想ですが…」というコメントを言い過ぎたかも? あえてそうした部分もあったが、ちょっと多すぎたかも。

続けての実習だったが、あえて(話に出た場面の)状況を細かく確認した。それによって「迷うのも当然の状況だった」ということを自覚してもらえたり、少し楽に考えてもらえたりすればいいなと思って進めた。あと、今回の失敗がCLのなかでどのくらいの重みがあるのか確認できればと思っていた。

[OB] COは具体的なことを質問していて、それによって1回目で聴けなかったCLの気持ちが出ていた。

CLから「終わってしまったものは仕方が無い」という言葉が出たのは、COが言わせてしまったと感じたが、今思うと気づきの言葉だったのかと思った。

[CL] フランクな感じで聴いてもらえてよかった。2回続けてCLをやることによって、違う気持ちが出てくるのを実感した。「終わってしまったものは仕方がないけど…」の「けど…」の気持ちが大きかったが、2回続けて聴いてもらったことによって、「けど…」のモヤモヤが小さくなった。おかげさまで気持ちが軽くなり、今晩はよく眠れそうです。

[CO] CLには制度や仕事のスタイルが変わり、モヤモヤ感や手間が増えたことへの疑心暗鬼のようなものがあったと思う。話を聴くことに専念しながら要約をした。聴くってこういうことか、仕事では落ち着いて聴けないとあらためて思った。落ち着いて話を聴くことの大切さをあらためて感じた。

[OB] 大きくうなずいたり小さくうなずいたり、バリエーションがあった。声にもバリエーションがあった。要約がうまかった。聴き方も上手だったので難しい話のポイントをつかんで聴いていた。リズムも良かったが、もっと驚いてもいいかも。仕事のボリュームについて聴いてみてもよいかも?

[CL] COは「うーん」と言いながら言葉を探していて、CLと一緒に悩みを考えてくれる感じになっていていいなと思った。話をしっかり真剣に聴いてくれていた。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

毎年、8月は定例勉強会が1回だけなので、ちょっと久しぶりの会報でした。でもまだ終わりではありません。次のページに8/20の特別勉強会と納涼会の報告を載せてあります。そちらもご覧ください!

【水口】

8月は定例勉強会は1回にして、それとは別に納涼会としてイベントを行うのがNCKの恒例行事になっています。今年はオンライン納涼会とその前に特別勉強会を2つ行いました！

まずは『ユマニチュードキャラバン』です。日本ユマニチュード学会が実施しているオンライン交流会で、講師は認定インストラクターの尾崎優先生です。(ユマニチュードキャラバンのHP : <https://jhuma.org/caravan/>)

交流会はビデオの視聴とユマニチュードの紹介、尾崎先生の体験談などをご紹介頂き、最後に質疑応答を含む交流タイムを設けて全体で約90分の交流会でした。

ご感想や質疑応答の一部を紹介しておきます。



NCKメンバー以外の方もご参加くださいました。(NCKメンバー以外の方はぼかしてあります)

Q. ユマニチュードを知るために役立つものは他にある？

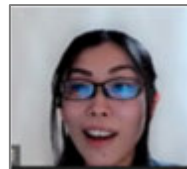
A. 今回のビデオ(NHK厚生文化事業団)は無料で貸し出ししてもらえます。下記URLに書籍とDVDの案内があります。
<https://jhuma.org/humanitude/start/>
 高校講座でも紹介されます(こちら↓で内容を見られます)
<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/katei/archive/resume013.html>

Q. マスクをしているとどうですか？

A. 自分としては大きく変えてるわけではない。少し大きめにして、体の動きも大きくすれば、マスクあっても問題はない。
 ・すごく参考になった。職員にも伝えていきたい。
 ・ビデオのリアルな家族の姿はグッとくるものがあった。
 ・向精神薬の使用量が88%も減るといのはすごい効果。

第二部は『SNS相談員に必要な資質やスキルと今後の展望』と題し、SNS相談の相談員だけでなく、管理者もされている臨床心理士・公認心理師の青木良美先生にご講義頂きました！

前半はSNS相談の目的や特徴、そしてSNS相談員に必要な資質・スキル、今後のSNS相談の展望についての講義で、後半はペアになってSNS相談の模擬体験をするワークを行いました。



講師：青木良美先生



第2部は12名参加でした！

SNS相談が対面での相談と違うのは、情報が限られていることや、動機づけの低い相談者が多いことなど。

中には「ながら相談」で相談してくる方もおられるようですが、それはそれで貴重なことでもあり、相談者がアクセスしやすく、匿名で相談できるために自己開示しやすいというメリットもあるそうです。SNS相談の目的、メリット・デメリットについては添付資料もご覧ください(※ 会員限定)。

SNS相談の基本姿勢や、文字による相談の注意点はスライドの一部を右に載せてます。2枚目の「すぐれた相談者とは」のところや、文字による相談の注意点など、なるほどと思いますね。

<p>相談を行う基本姿勢①</p> <ul style="list-style-type: none"> 気持ちや語り方は、相談員が相談者のつらさを知りたいと思い、つらさを共有しようとする関わりの中からは生まれる。 相談者の気持ちや状況について、相談員が想像や推察での先取りをします。「相談者のつらさを知りたい(教えてほしい)」という意図で相談し、相談者の今の気持ちや共有できているかを常に意識しながら対話を進めることが重要。 	<p>相談を行う基本姿勢②</p> <ul style="list-style-type: none"> SNS相談は、相手の表情や空気感がわからないまま対話を進めるため、いかに多くの情報を集めたり相談員であっても、相手に追加の言葉をかけてしまうことや、スレた応答をしてしまうことは実際によくある。 すぐれた相談員とは、実感をしない人ではなく、スレが起きた瞬間で、相談者の感情の変化に敏感に気づき、すぐに訂正したり、別の切り口を提案したりしながら対話を進めようとする人。 自身の対応に生じる小さなスレを敏感にとらえる感受性を高める訓練を、意識的に積み上げていくことが重要。 <p>【例】 ○○と受け取っていましたが、もしかすると△△でした。誤解していたようです。すみません。</p>	<p>相談を行う基本姿勢③</p> <ul style="list-style-type: none"> 「ネガティブな話ができる場所であること」が、SNS相談の重要な機能の一つ。 人と人が気づけずあきらめ、どうにか前向きに考えたいという気持ちや、などという気持ちがある。まずはそこにとまると、それが次の一歩を踏み出すための土壌になることを知っておく。 人がネガティブな状態から自然に回復していく力を持っていること。ネガティブな状態がしばらくの間続いたとしても、それはその後の変化や成長につながるものでありうる。
<p>文字による相談の注意点①：オウム返し</p> <ul style="list-style-type: none"> テキストベースの相談に対してオウム返しを多用すると、相談者は、書いたことを繰り返されているだけで内容を受け止めてもらえていない(コピー・ペースト)感、遠慮にとらえられている、と感じる危険がある。 内容の整理が必要と感じられるときには、要約した要約や質問を投げかける。 <p>【例】 ○○でつらいんですね。どういった風におつらいのですか？よく聞かせてください。</p>	<p>文字による相談の注意点②：基本的に短文で</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手が文字を打ち込む速度を考慮しながら、相手が遅い場合は遅く、速い場合は早く、応答することを心がける。 文の長さについては、パソコン画面では短く見える文章でも、実際画面だと長文に見えることを考慮し、基本的に短く1文を始めるにして、3文ずつ送る。 必要に応じて簡短な文字にし、相談者のトークでの表現をサポートする。 	<p>青木の主義①：反用時に重視していること</p> <ul style="list-style-type: none"> 字が意味がある 相談対応は楽しいということを知っている 相談員に言葉があると思っていない、聴きようがない、押し付けがましい 相談員の自己満足(自分に合いたい)で相談業務に従事しようとしていない うまくいかなかったことを相談者のせいにはしない 相談者には力があると思っていることができる 自分が活字入力時の対話法を知っている 自分のネガティブな感情にも意識を向けられることができる

そして質疑応答の後、SNS相談を体験するワークを行いました。やり方は…、2人グループになってブレイクアウトルームに入り、そこで画面と音声をオフにして、Zoomのチャット機能のみで相談を行います。CO、CLを交代して、各10分行いました。画面も音声もない状態でのカウンセリングは私は初めて。実際やってみると戸惑うところも多いですね。

ご感想や質疑応答の一部を紹介しておきます。

- ・「急いで打たなきゃ」と焦ってしまった。
- ・打ち間違えてしまった。送信前に見直した方がいいのかな？
 → 実際の相談システムでは送信前に確認画面が出る。また、絶対に誤字があつてはいけないという訳ではない。実際の相談では送信後に訂正することも多い。
- ・時間があつという間にすぎってしまった。
- ・相談者としては書きやすかった。相談者にはいいのかも？
- ・タイミングがずれたなと思うことがあった。
- ・相手が入力中かわかるといういんだけど…。(※ Zoomのチャットには入力中の表示がなかったの)
 → 実際の相談システムも入力中の表示はない。多少の入れ違いはあってもいいと思う。

特別勉強会の後は、NCK納涼会です！青木先生も続けてご参加くださいました。今回はシンプルにオンライン飲み会の形です。恒例の石井さんのマジックは予言マジック(左の画像)や、「200万円マジック」(右の2つ)が特に面白かったです！

