

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** 次の勉強会は10/6(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！その次の勉強会は10/22(木)です！
- ・ **青木羊耳先生対談** 前回情報交換でも話題に出ましたが、青木羊耳先生が9/10に『JAICOのごきげんさん』に出演されていました。現在、見逃し配信で見られるようになっていますよ。
→ (こちらで見られます)
<https://www.youtube.com/watch?v=MadvKZRBByw>
- ・ **その他のURL** JAICO オンラインセミナー「やる気を引き出し自ら考え行動する従業員を育てる」→ <https://www.counselor.or.jp/tabid/101/Default.aspx?itemid=446&dispmid=436>
大迫さんが講師を務める講座「カウンセリングを学んだことがない人の為の基礎講座準備編」→ <https://mentalrescue.org/newinfo/jimukyoku-kaiin/202210f02/>
- ・ **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 →



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)

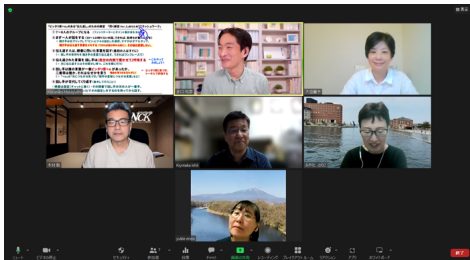
10月22日(土) 15:00~17:00 テーマ：未定
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

11月5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)

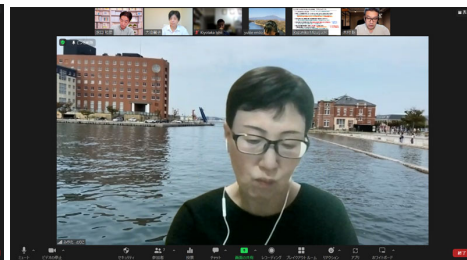
リモートでの勉強会にもビジュアル参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。

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/>

9/22の勉強会はおなじみの『閃く練習』を行いました。この「閃く練習」ですが、これまでにやり方を少しずつ変えてきたこともあり、NCKオリジナルの名前で呼ぼうということになり、「閃く」という言葉から取って今回から「フラッシュワーク」と呼ぶことにしました。今回は参加者が6名で、ワークを10回行いました。



今回は6名参加。ワーク前の様子です。



ワーク中の様子です。「ピン」を使用します

「ピッタリ感+α」のある「伝え返し」のための練習「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、気持ちが動いた話を)
※ 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(最初の人はずっと)
(※ 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
(※ 次に伝え返す人はその最少し待つ。これを繰り返す)
- ⑤ 話し手が交代してくり返す(集中して行うこと)
- ⑥ 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)

以下に伝え返して出た言葉を紹介しします。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、話し手自身がコメントしたときに言った言葉や気づきです。

「話しかけよう」という気持ちを大事にしよう。話しかけるように伝えるってことは大切なんだと気づいた。今回のアドバイスよかった。これだったんだ！次につながるな。	「あ、なるほど」という気づきがあったよかった。実際にやってもらって「ほお、そうか、納得！」と思った。「もっと早くやってみせてよ」という思いもあった
今の仕事をふり返って「しんどい。つらい」と感じてしまっている。ここ最近、手応えがない。つかみどころがない感じがしている。このまままでいいのかな…と不安になっている。	乗り越えてきたけど…やっぱりまだしんどいなあ。成長していない自分に気づいて、今度のワークが不安。「ずっと同じような仕事で疲れちゃった」という気持ちも
ちょっと戸惑いながら…どうしたら上手く伝えられるか不安。はじめてのパターンで不安で一杯。どうやって伝えたいのかな？ まいったな。困っちゃったな。	けっこう大変そうだな。ただ、やるからにはちゃんとやりたい。方向性が見えない感じで、戸惑っている。「面倒」だけど、「不安」とはちょっと違うかな
もう、いやだなー。この人なんでそんなこと言うのかな…。ずるいなー。それにうっとおしいよ。その人のことを考えると、いやな気持ちになるんですね。	こんな毎日、なんか、やだなー。「もうやめてよ」って言いたんだけど、言えないからいやだ。(なんでそんなこと言うんだろう。ずるいな)
こんなモヤモヤした気持ちを月曜まで引きずるのか…。日程は基本的なことだぞ、ちゃんと確認してくれよー。モヤモヤをそんなに引きずらなくちゃいけないのか…。	なんか負担感感じるし、ゆううつだよなあ…。あなた勘違いのせいで、やきもきしなくちゃいけないの？(そんなに怒ってない。「早くスッキリしたい」という感じ)
仕方ないなとは思いつつ…このまま自分でやってもいいものかな？ こんなお金かかるの？ 整骨院ってちょっとぼったくり感あるよな。これでいいのかな？ 「みんなどうしてんの？」と聞いて回りたい。	五十肩の治療法って、本当にこんな方法しかないのかな？ このまま本当によくなるのかな？(「こんなに大変なものだ」と気づいた感じ)
ちゃんと献立作れるかな？ 不安だな…。私の自由な時間が減って、ちょっとやだな。あ、またあの生活が始まるのか…。	けっこう大変そうだな。やだなー。考えてみると意外と面倒くさいよな。仕方ないけど…うーん。(負担感と不安感。「帰ってくるのがうれしい」気持ちもある)
反応が返ってきてうれしい。ちょっと満足。正直びっくりしたんだけど…。なんかうれしい。こういうのいいな。ようやく気持ちが通じたなって感じ。	あきらめず続けていたら、反応が出てきたのでうれしい…。突き放さないでよかったな。今はやり取りが楽しい。(満足って言ってもらって、以前が不満だったと気づいた)
アンケート書いたのに読んでくれてないのかよー。なんのためのアンケートだよ！ちゃんと見てるのかよ！ 結局、自分にどう関わってほしいんだ？ はっきりしてくれよ。	「読んでないの？」「読んだのに無視したの？」とお怒り。せっかく期待してたのに…。がっかりだ。(「どういうつもり？」という感じ。怒りとは違うかな。)
「認めてもらえてるところがあるんだな」とじんわりうれしい。うれしい反面、待ってる間に他の人に決まったら…と思うと不安。頼りにされることはやっぱりいいな。ホッとしてる。	さみしい気持ちだったけど…ちょっとうれしくなった。希望が出てきたな。励みにもなる。ちょっとウキウキしてる。「わーい」といううれしさよりは、じんわりうれしいくらい

これをやってみてこんなご感想がありました。

- ・今の気持ちに焦点当てて言ってみただけ…今後につなげるとい意味ではイマイチだったかな。またやってみよう。筋トレしたい。
- ・もうちょっと踏み出す「プラスアルファ」がどっちの方向なのか見えない。次回も悩みながらやってみよう。
- ・間違ってもいいから、プラスアルファに挑んでみよう。
- ・間が空くと、感覚がちょっと違ってきちゃう。
- ・今回はぜんぜん引っかからない自分にびっくりした。久しぶりすぎた？

今回のポイントは大迫さんがトップ、木村さんが2番目でした！

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

「閃く練習」あらため「フラッシュワーク」ですが、感想にあったように、筋トレのように続けていくのが大事ですね。また、今回は話し手に(聞き手の言葉を)評価してもらった後、気持ちや気づきについて少し質問したりしましたが、これもよかったと思います！【水口】