

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10/22(土)です。前回も行った「閃く練習」あらため「フラッシュワーク」を行います。伝え返しの技術を磨く実践の場になりますから、ぜひご参加ください！
- ・ **来月の勉強会** 11月の勉強会は11/5(土)と11/17(木)に実施します。11/5(土)はカウンセリング実習です。カウンセリング技術の維持向上のために、ぜひご参加ください！
- ・ **忘年会と特別勉強会** 12月は定例の勉強会が1回、それと別の日にNCK忘年会を行います。忘年会の前に特別勉強会を行うことも検討中です。オンラインでなくリアル開催するのいいかも？
- ・ **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 →



10月22日(土) 15:00～17:00 テーマ：フラッシュワーク(閃く練習 Ver. 2)
(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)

11月17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)

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つのグループに分かれての実習(20分)とふり返り(10分)を2セット行いました！

1回目CO：大迫さん 石井さん 2回目CO：紙田さん 宮田さん



6名参加。実習を始める直前の様子です。



こちらは実習中の画面です。
「ピンを追加」でCOとCLを並べて表示しています。

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やすいけど…。カウンセリングは「非日常」の行為。最初に少し時間を費やし、深呼吸したりして、「職責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？ (A1)+[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。その場のふり返り話を話した、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)

実習前の「10秒間カメラオフ」続けてます。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 今回の目標として、伝え返しに注意してやってみた。(CLの発言で)分からないことは質問しようと思って、「その〇〇って、どういうことですか？」と質問した。

【OB】 落ち着いたカウンセラー。丁寧に應對してくれているという印象でよかった。COは的確に要約しながら進めている感じだった。最初の方で「そう思ったのはどうして？」という質問があり、思ったよりも早く踏み込んだ感じで良かった。「自分の時間を味わう感じ」などの、COの言葉選びのセンスがいいと思った。

【CL】 COの目標の伝え返しはうまくできていたと思う。言葉が正確な伝え返しで気持ちよく話せた。自分(CL)が探索モードでないときは、そのままの言葉で返してもらおうのが気持ちいいと感じた。抵抗なく心が素直に出せた感じ。

【CO】 CLには2人の登場人物に対するそれぞれの気持ちがあるようだったので、それぞれを確認しながらじっくり聴く展開だった。話の内容を頭で整理するのに時間がかかった。今回はなかなか話を絞りきれないままに時間が経ってしまったかな。

【OB】 前回と比べて応答がとてもよかった(うなずき・声のトーン・メリハリ)。難しい話に対して事柄も要約して確認しながら、しっかり聴いていた。その効果でCLから「そうそう」「そうなんです！」と大きな共感を得ていた。事柄をしっかり聴くことの大切さをあらためて知ることができ勉強になった。

【CL】 仕事に対して責任感のない人にモヤモヤして呆れを感じていたが、CLとして話をしていくことで、その理由が分かってきた。気づきがあってスッキリした。

【その他ご感想】

普段はCLだけをピン止めするところを、CLとCO(自分)をピン止めしてスタートしてしまった。自分自身を凝視することはないが、自分の身体の動かし方を横目で見られる状態だったので、うなずくときの首の振り方が一目瞭然だった。すぐに「もう少し首を大きく動かした方がいい」と気づいてその場で対応できた。自分の身振り手振りをその場で修正できるのはオンラインの強みだと思った。

【CO】 あまり技法にはこだわらず、中核条件である「態度」を意識した。CLとの関係ができて自然に伝わればいいかなと。

CLが内省しているときには、自分の存在を消すようにしたが、オンラインの方が(対面よりも)存在を消しやすいように感じた。

【OB】 COは落ち着いて、しっかり聴いているっていう感じで、柔らかさもあり、参考にさせてもらった。最後の方、CLに沈黙があり、COが待っている感じや、そのあとCLがゆっくり話し始めるところで、CLのペースが変わった(整理してゆっくり話す感じになった)のがカウンセリングの醍醐味を感じた。

【CL】 確かに柔らかく受けとめてもらっている感じだった。今日の話はあまり悩んでいないけど「なんでこうなっちゃうのかな」と感じている話だった。「こんな話でいいのか？」と話していて落ち着かないところもあったが、最後には自分に2つの課題があるという気づきがあった。自分の中で内省があったからかな。

【CO】 CLのおしよせてくる不安に対してしっかり聴いた。前半はしっかり聴けたかな。後半の質問は的外れな気がしたが、聴くことに徹しようと思った。要約を何度か入れたが少なかったかな。要約のタイミングが気になっている。

【OB】 要約のタイミングは悪くなかった。CLの気持ちを推し量り言葉を選びながら話を進めるのがCOの特徴だが、CLの話を真剣に受けとめていますという感じがでいているので良いと思う。

CLは当初「憂うつ」と言っていたが、途中から「不安」という言葉が出た。不安は「こうなってはいけない」などの絶対的な保証を求めている状態とも言えるので、ここを深く掘り下げていけばよいと思う。

【CL】 落ちついて聴いてもらった。要約のタイミングは良かったと思う。しっかり聴いてもらったおかげで、今の気持ちが整理でき、先に進むパワーを得ることができたし、今後のヒントになった。COが落ち着いて寄り添いながら聴いてくれたので、漠然とした不安が中期的な不安と長期的な不安に明確化された。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

実は、今回の実習はちょっと失敗してしまいました。実習後が時間に余裕がある感じだったので、実習の時間は(あと5分長い)25分にしても大丈夫だったんですね。時間設定に失敗しました…。次回はそのあたりにも気をつけます！

【水口】