

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

- ・ **11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！
後半の11/17(木)は内容は未定です。何かやりたいことがあればご提案ください！
- ・ **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もいいかも？
リアル開催できる場合は、先日NCKで購入したロジャーズの面接のビデオの試聴会をしようと思います！
- ・ **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 →



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)

12月1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 → <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/>

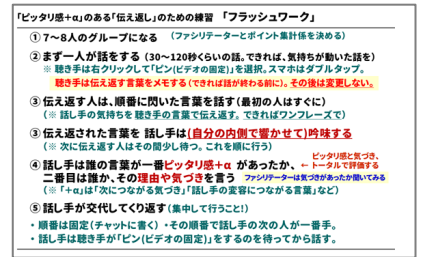
10/22の勉強会は『閃く練習』あため『フラッシュワーク』を行いました(前回から呼び方を変えました)。カウンセリングでの伝え返しを練習するワークです。今回は参加者が4名で、ワークを9回行いました。



今回は4名参加。ワーク前の様子です。



ワーク中の様子です。「ピン」を使用しています



現在の手順です(④を少し改訂しました)

以下に伝え返しで出た言葉を紹介します。赤い文字が一番と二番の言葉(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。(※ 話し手がオフレコ希望の回は載せていません)

ちょっと時間をかけることでいいものが作れて、**充実したすがすがしさ**を感じた。
ちょっと違うやり方をして、気持ちの余裕があったし、達成感、**充実感**があった。
時間に余裕を持つことで、心にゆとりができた感じ。

(充実感や「気分がいい」という感覚はあった。ちょっと自己満足もありつつ、こういうやり方もいいなと感じた)

「なんでこんなセミナーをするのかな…」と、狐につままれたような感じだった。
「うまいことやるな」「結構**あこぎなことやってんだな**…」という気持ち。
後になってから言うとか…「**先に言えよ!**」「やり方が**ずるいよ!**」ということが続いた感じ。

(「あこぎな奴らだな」というのは、話しながら自分でも思っていた)

(骨折は)ダメージ大きかったけど…、それをきっかけに病院に行って、視野が広がった。
自分の**見えないところで、こんなふうに通ってる人がいるんだ**…とあらためて実感。
いるところには入ってたくさんいるんだなあ…。軽い怪我で来る人もいて、結構皆さん暇なんだな…。

(若い人も含めて「こんなに人がいるんだ…」っていうことを実感してた)

「3時間で1万円って…あっ！」こういう話って、**意外と労力がかかって面倒**…。
かける労力は一緒なのに、この値段は厳しいよな…。気をつかうし、時間はかかるし…。もっと普通の依頼を受けたかった。
気をつかうやり取りで**疲れたな**。でも最終的に丸く収まって**ホッとしてる**。

(腹を立ててるとかではなくて…、「自分は断るのが苦手なのかな?」と気づいた)

玄関先まで来てるなら**ピンポンくらい押してくれればいいのに**。そうすればちゃんと受け取れたのに。
危ないなあ…誰でも入ってこれちゃうんだな?
なんか変じゃない? そんなに遠慮しないで、**ピンポンくらいしたらいいのに**。

(「遠慮」とはちょっと違うけど、そっと置いていくのは変な感じがした。「杓子定規」「規定通り」なことに違和感があった感じ)

今回、いい感じにできたのに。最後の最後に、そこだけ惜しかったな…。「**あと一歩**」という感じ。
充実した研修会になっただけに、マイクの件だけが惜しまれるなあ…。
すごくよかったのに、最後の**詰めが甘かったかな**…。残念な気持ち。

(「あと一歩」という言葉を聞いたときに、自分の中で「詰めが甘かった」という言葉が出てきた。)

これをやってみてこんなご感想がありました。

- ・割とテンポよく進んでいた。このくらいのテンポでいいのでは? (話し手のときに話す内容について)
- ・自分が話し手のときに「気づき」を意識して吟味するようになった。 (今日は「悩み」までいかない(少し心が動いたくらいの)話をしたけど、こういう話でいいのかも)
- 「ここが気づきだな」とわかるようになってきた。
- ・日常的「なんじゃこりゃ」という話でもいいのかも。
- ファシリテーターから「気づきがありましたか?」と言ってあげると、気づきを吟味することが習慣になっていくかも。
- ・ちょっとしたことがあったときにメモっておいたら、話し手をするときに話す内容に困らなくてよかった。
- ・たまに、もっと長時間にわたってやってみても面白いかも。(千本ノック的な?)
- ・(悩み的な話でなく)楽しい話でもいい? → いいと思う。

今回のポイントは私(水口)がトップ、石井さんが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

今回は人数が少なめだったこともあって、3回目まで話し手をやった人もいました。3回目になると、何の話しようか困ることもあります…。今回の感想にもあったように、日常のちょっとしたことをメモしておくで話に困らなくていいですね! 【水口】