

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** 次回の勉強会は11/17(木)です。伝え返しの技術を磨くための『フラッシュワーク』を行います。ぜひご参加を！その次の勉強会はカウンセリング実習。12/1(木)です。
- ・ **忘年会と特別勉強会** 12/17(土)には特別勉強会を企画しています。久々に集合しての特別勉強会です！内容は、話には聞いたことがあるという人が多いと思いますが・・・ロジャーズの実際の面接を収録したビデオがあるのでそれを視聴します。オンライン勉強会では見れないビデオなので(著作権の関係です)、貴重な機会になります。ぜひご参加ください！その後は軽くNCK忘年会を行う方向で検討中です！
- ・ **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 →



11月17日(木) 20:00～22:00 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)

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)

12月17日(土) 特別勉強会 & NCK忘年会 (時刻・場所は検討中です)
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：未定(リアル開催で検討中です)

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/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。5名参加で1つのグループでの実習(25分)とふり返し(10分)を2セット行いました！

1回目CO: 遠藤さん

2回目CO: 木村さん



5名参加。ふり返し中です。

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がち…。カウンセリングは「非日常」の行為。最初に少し時間を置いたり、深呼吸したりして、「練習手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、深呼吸かかしてみよう？ (【AI】+【V】)
- ・ふり返しを大事にした方がいい。うまくいかなかったことや、「どう」も「何を」聴きたかったのかなど、書いてみるという。
- Q. いつ書くといい？
- A. 終わったその日のうちに書く。その場のふり返しで話した、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。(差し支えのないよ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】「沈黙は8秒間は待とう」と思ってじっくり聴いた。CLはその仕事での疲労感がありつつ、5年間しっかりやってるという自負も感じられた。納得するまでやりたい、でもしんどいという気持ちに焦点をあてたが、少し差し出がましいことも言ってしまったかな？一緒に(2つの気持ちを)比較するプロセスだった。

【OB】CLががんばってきた部分、自負している部分の気持ちを捉えて聴けていたと思う。辞めたい理由はたくさん出たが、続けたい(迷っている)理由はもっと質問してもいいのでは？その方がCLもすっきりすると思う。称賛の言葉と沈黙を待ったところがとてもよかった。

CLの自己効力感を高めようとする言葉かけが多くてよかった。あいつちの言葉は「はい」がほとんどだったので、ちょっと「堅物感」があったかも。バリエーションを豊富にする方が良いと思う。気持ちに対して反応する部分があまりなかったかな？CLからは完璧主義的な部分を感じたので、そこを質問するといいかも。その瞬間に心の中でどうつぶやいているか？とか。

CLは迷っている部分があり、心残りもありそうなのでその辺も確認したい。ねぎらいの言葉かけが良かった。(リモートの影響なのか)COが遠くにいる感じがした。もっとグイグイいってもいい。その仕事がいづ来るかわからない(急に来たものに対応しなければいけない)ことが一番のストレスと感じたので確認したかった。

【CL】COは話しやすく、話を妨げられなかったのがよかった。話が違う方向に行かなかつたのはCOのおかげだった。この仕事は始めてしまえば集中できるし、苦ではないが、いつ来るのか分からないのが一番の問題だったので、そこを質問して欲しかった。

【COその後のふり返し】

CLの感情への応答ができず、淡々と聞いてしまった。CLの深い部分に迫れず、表面的な対応に終止してしまっただけ。その仕事への時間や労力と報酬のアンバランスが問題だと整理できたことや、過去5年間も丁寧に対応したことを労うことはできたが、「いつ来るかわからない状態が辛い」という一番の悩みに気づけなかった。「つい時間をかけてしまう」という問題に「たとえば、2時間の制限を設けては？」と提案してしまっただけで、「ご自身でどうすればいいか何かお考えはありますか？」「そのとき、ご自身の中でどんな言葉が浮かんでいますか？」などのオープンクエスチョンで聞いた方がよかったと思う。結局、当初CLが提示していた「今年度で辞める」という方針のままの結論となり、このセッションを通じてCLに変容が生じなかった(変容を生じさせることができなかった)。

【CLのその後のふり返し】

今日の相談ではメール相談の仕事に関して、主に心理的な負担感と時間的なコストパフォーマンスの観点から、この仕事を今後も続けるかどうかについての思いを聴いてもらいました。その後ぼんやり考えていたら、今日相談した内容は単に他の仕事がお休みの日のうち4時間近くがメール相談への回答に費やされてしまう(けっして消費や浪費ではないけれど)ことにとどまらず、「人生の残り時間」という限りある資源をどのように有意義に使い切るかという大きなテーマにも通じていると思ったりしました。

【CO】不安や怒りがあるのかと想像したが、聴いてみると気持ちの整理が出来て前に進もうとしていたCLがいた。それを認めるようにして、また、過去の話を聴くことで昔があって今があることに気付いてもらい、前に進もうとしている気持ちを後押ししようとして進めてみた。要約はしっかりできなかったかなあ。以前の実習でCLから聴いた内容も含めて話を進めてしまっただけで申し訳ない。もう少し「いまここ」を聴くことに徹するべきかな。

【OB】話の内容に(事柄として)分からない部分があったので、もっと出来事について確認してもいいと思う。CLの「ありがたい」という言葉をポジティブに捉えてまとめに入っていたが、この「ありがたい」は少し無理を言っているようにも感じた。もしそうならこのまとめ方だとモヤモヤが残るかも？この辺の気持ちをもう少し聴いたほうがよかった。「〇〇な感じを受けました」とCOの個人的な思いを伝えたのは面白いと思った。COからの質問がよかった。CLからは後ろ向きの言葉もでていたので、ポジティブな気持ちだけ捉えてクロージングするのではなく、前に進もうという心の整理ができていたかについては慎重に判断する方が良いと思う。

重たく難しい問題だし、いろんな思いがあると思う。CLが「こう考えるといいかも」と考えているのは、まだ仮のものという感じ。それを腹落ちさせるのがこれからのテーマになるのでは。「達成感」についての質問はCOとしては聴きたいところだが、まだ早かったかな？

【CL】達成感についての質問は目が覚めた感じがして、自分で考えるきっかけになった。労いの言葉をもらったり、しんどい気持ちを受けとめてもらって自分の気持ちを再確認できた。この話は自分に言い聞かせているところもあり、とりあえず楽になる方法をとっているところがあるかも。前向きな気持ちを後押しするクロージングはよかったが、まだちょっとくすぶってるところもある。

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で1グループの実習でしたが、ふり返りのコメントは充実してますね。観察者が3人いますし、勉強会の後にあらためてふり返って頂いたコメントも「なるほど」と思ったりしました。次回もよろしくお願いします！ 【水口】