

### 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12/1(木)です。カウンセリング実習をオンラインで行います。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！
- ・ **12/17の特別勉強会** 12/17(土)は特別勉強会を行います。久々に集合しての勉強会です！内容は・・・ロジャーズの面接を収録したビデオ(有名なやつです)が手に入りましたので、それをみんなで視聴して話し合ってみたいと思います。貴重な機会になりますので、可能な方はぜひご参加ください！勉強会後に忘年会を行うかは状況を見て決定します。
- ・ **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 →



**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)** 14:30～16:30 特別勉強会 『ロジャーズから学び語らう会(仮)～MissMun 視聴会～』  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：すえきちルーム八丁堀 東京都中央区八丁堀4丁目10-1 甲東ビル801号室  
八丁堀駅A1、B3出口より徒歩1分  
[https://www.spacee.jp/pre\\_bookings/share/456dc9f3e7ec49e092d3155f4d976b9e](https://www.spacee.jp/pre_bookings/share/456dc9f3e7ec49e092d3155f4d976b9e)

**1月7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/>

今回は『フラッシュワーク』を行う予定でしたが、参加者が少なく、なんと2名だけでした。これでは聴き手が1人だけになってしまうのでフラッシュワークとしては成り立たない…。そこで、以前にも行った録画視聴ありのカウンセリング実習を行うことにしました。2人がCO、CLとして実習を行い、それをすぐに視聴して、ふり返りを行うという方法です。すぐに視聴することで、色々気づくことが多い実習です。実習(10分)→視聴(10分)→ふり返り(10分)を2セット行いました。

1回目CO: 石井さん

2回目CO: 水口



実習の様子です。これを録画します。



録画したものを画面共有で視聴しているところです。

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、そのままなんとも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。最初に少し席を置いたり、深呼吸したりして、「聴き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、深呼吸とかしてみる？ (AI)+TV)
- 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。(差し支えのなさそうな部分は会報に載せていいので)

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】 ビデオを見ると、つなぎの言葉として「なんか」という(中途半端な)言葉が繰り返されていてよろしくないと思った。首が傾いてアゴが突き出ている箇所もあり、見方によっては偉そうに見えてしまうのではないか。思っていた以上に声も聴きとりにくかった。すぐに見たので、Zoomを通したときにこうなっているのかと気づけた。見え方については改善点が多いと思った。

内容としては、CLが「心配」と言ったのに対して、あえて「不安なんですね」と言葉を変えて、感情の強さを確認しようとしてみた。不安、イライラ、うれしさの気持ちが出ていたので、どれか一つにしぼろうかというところで時間になってしまった。

【CL】 話しやすかった。COのうなずきがしっかりしていた。あいずちにも長い・短いのパターンがあり、いい感じ。今回はうれしかった話だが、感情の動きのあるものだった。COから「それなりに」と言われたとき、自分としてはその程度ではなく、「感動している」レベルだった。そこをもっと質問してくれてよかったと思う。

#### 【COその後のふり返り】

ビデオで振り返ることによって、COとして自分がどのように見られているかを意識することができた。話を聴くときの表情、うなずく角度、あいずちのバリエーション、口癖になっている言葉などが一目瞭然だった。この程度にしかできていなかったという思いもあって、今後、定期的にやれば効果も上がるのではないと思う。

#### 【CLのその後のふり返り】

話しているうちに、(自分が)関西弁が強くなっていったのが不思議な感じだった。リラックスして話せているということだろうか？

今回はフラッシュワークをやるつもりで何の話をしようか考えてあったので、そのままその話をしてみた。困った話ではなく、うれしい話だったのでカウンセリング実習には向いてなかったかもしれないが、自分としては感動を2回味わうことができて、得した気分がした。

【CO】 CLの話についていくのが大変だったが、わからないところを確認しながら、話についていけている…と実習中は思っていた。でも、録画したのを見ると、「それはどういうこと？」と思った瞬間に眉間にしわが寄って難しい顔をしているところがあった。これは厳しい表情をしていると捉えられる場合もあるので、気をつけようと思った。

(話に出た相手の行動に対して)怒りを感じているのか、「同じ仲間なのに寂しいなあ」と感じているのか考えていたところ、CLから「やりきれない」という言葉が出てきた。いろいろな意味、ニュアンスがある言葉なのでうまい言葉で伝え返したかったが、出てこなかった。

【OB】 「ほお」「はい」「あー」等あいずちのバリエーションが豊富だった。「ガバナンス」という言葉が出てきたところは(事柄の部分で)話を理解してくれてると感じた。

通常「(出来事)で～の気持ちだったのですね」と要約するところ、COは「～の気持ちから～の気持ちになったのですね」と気持ちの流れを捉えてまとめている部分が特徴的でいいと思った。

「やりきれない」は確かに感情の言葉ではないかも知れないが、考えた上で出てきた「自分の気持ち」という言葉だったので、そのまま「やりきれない気持ち」と返してくれて良かった。

#### 【COその後のふり返り】

(事柄としてちょっと複雑な話だったので)ついていくのが大変だったのが(自分の)見た目に出てるなあ…と感じた。こういうときにも動揺しないようにしたい。

「ガバナンス」という言葉は特に反応がなく、余計なことを言ったかな…と思ったが、CLが安心してくれていたことがわかってホッとした。こういう場合もあるんだなあ。

「やりきれない」をすぐに言い換えようとせずに、もっと受けとめて、かみしめた方がよかったんだ、とふり返りで感じた。

目線がちょっと下になっていたかな？何回かやっているが、録画を見るのはやはり参考になると感じる。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回のような録画する実習は人が少ないときにはいいですね。COとしての自分を客観視できるのももちろんですが、CLの自分を見るのも面白いと感じます。思ったよりも気持ちが表情に出たり、出ていなかったりするんですね。【水口】