

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 5月の勉強会は前半が5/8(水)。人形町区民館に集合して、カウンセリング実習を実施します!
- ・ NCK総会 その次は・・・年に一度の締めくくりのイベント、NCK総会を行います。5/25(土)の15時から。こちらはリモート(Zoom)で行います。
- ・ NCK300回記念 今年はNCKの勉強会が第300回を迎えます!それを記念したイベントを8/31(土)に行います(詳細は後日ご案内します)。ぜひ皆さま、このイベントを予定に入れておいてください!
- ・ 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!!

※ 2024年度からは前半水曜日→後半土曜日で行います。

(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 →



5月8日(水) 19:00~21:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： カウンセリング実習 場所： 人形町区民館	水曜日は区民館での開催で19:00スタートです
5月25日(土) 15:00~17:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： NCK総会 場所： リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインでこの回は15:00スタートです
6月12日(水) 19:00~21:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： 未定 場所： 未定(区民館を予定)	水曜日は区民館での開催で19:00スタートです

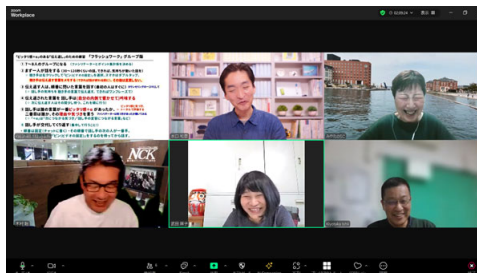
場所詳細: 人形町区民館 (中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/jNORfz9eos6oYd5r8>

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/>

今回は『フラッシュワーク(閃く練習)』をリモートで行いました。カウンセリングでの伝え返しを練習するワークです。参加者が最初4名→その後5名で、ワークを5回行いました。



話し手が話すのを上の4人が聴いています。



最後にふり返りをしているところです。

- 「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」グループ版
- 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、気持ちが悪かった話を)
※ 話し手はクリックして「ピン」ビデオの固定を選択。スマホはダブルタップ。
話し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、順番に聞いた言葉を読む(最初の人はすぐに) カウンセリングのコマンドで
※ 話し手の気持ちを話し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間少し待つ。これを繰り返す)
 - ⑤ 話し手は誰の言葉が一番ピッタリ感+αがあったか、→ トータルで吟味する
二番目は誰か、その理由や気づきを言う ファシリテーターは気づきがあったか聞いてみる
※ 「+α」は「次につながる気づき」「話し手の発言につながる言葉」など
 - ⑥ 話し手が交代してくり返す(集中して行うこと)
・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。
・話し手は聞き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。

フラッシュワークのやり方です
(前回から変更ありません)

前回フラッシュワークを行ったとき(第289回)は1対1で行うバージョン(2人版フラッシュワーク)を試してみましたが、今回は従来から行っているグループ版のフラッシュワークを行いました。

以下がフラッシュワークの伝え返しで出た言葉です。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(※ 同率2位が2つあったときは3つになっています)。青文字は、話し手自身がコメントしたときに言った言葉や気づきなどです。

- ・なんだろう、この人たち。ここにいても自分が進歩しないんじゃないか？ やるせない気持ち。
- ・いたたまれない気持ちになった。二度と来るもんか！ 怒りに似たものがあった。
- ・もやつくなあ… しかもピント外れたことを言われて…。私はここで何をやってるんだろう？

→ 【話し手】どれもあまりじっくり来なかった…。 → ではもう一回！

- ・ここに来たことに後悔の気持ち。
- ・わざわざ来るのに、なんで寝ちゃうんだろう？ この人たち。怒り。
- ・あれ？ こんなじゃダメじゃないかな？ あきれてしまった感じ。

(もともと自分を責めちゃう感じだった。でも、皆さんの話を聴いて確かに「どうなの？」と思っし、気持ちが整理された)

- ・未然に防げたはずなのに… 移行期ということで甘えていた。いまさらながらの後悔。
- ・しまったなあ…。よくないやり方してたら、そうなっちゃうんだよなあ。起こるべくして起こったんだな。
- ・仕方なかったと言い聞かせながらも…自分を責めてしまう。嫌な気持ち。

(「甘えていた」というのはあった。「起こるべくして起こった」というのは昨日感じてたこと。あと「今後面倒くさいな」というのもある)

- ・「もうちょっと、ちゃんとしようよ！」という思いがある。でも誰に言ったらいいの？ 手応えがない。
- ・「もっとしっかりやってよ！」と頭にきてる。
- ・受け入れ体制が整ってない。これは私だけ？ 他の人はどうなの？ 疑問を感じている。

(「ちゃんとしようよ！」というものはある。あとは、あきらめやあきれてる気持ちもある。怒りという感じではない)

- ・世の中の仕組みって、いろいろ面倒だなあ…。
- ・手間だけかかって、何のメリットなくて…。早くこの業態が変わってくれないかな？
- ・乗り換えると安くなるをくり返すこの仕組み、ちょっとおかしくないか？ 誰がこんなこと考えたんだろう？
- ・サービスがお客さま目線に立ってない。こんなのダメだよなあ…。

(自分としてはとにかく納得いかない。まだ使える端末を廃棄するしかない罪悪感が…。そもそも携帯の仕組みっておかしくない?)

- ・「確信犯じゃないか！」と思うが、担当者に怒りをぶつけてもしょうがないし…。やり場のない腹立たしさが残ってる。
- ・腹が立って…。でも、7月のことを考えると不安な気持ちでいっぱい。
- ・忙しいときにぶつけてきた魂胆が丸見えで頭にくる。怒りとも不安とも…。
- ・これって、やり口が汚くないか？ この会社信用できない。ぜったい切り換えてやろう！ …と思っている。

(自分としては「責任者出てこい」って言葉が浮かんだ。「信用できない」は確かにそう。不安は今の時点ではない)

今回は宮田さんと私(水口)が同率トップでした！

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

NCK総会(5/25)と、300回記念特別勉強会の2つのイベントの日程が決まりました。特別勉強会は当初の予定から変更となっていますので、ご注意ください。この特別勉強会は貴重な機会になると思います。確定したら紹介しますね。 【水口】