

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 次回は8/14(水)。第300回めの勉強会になります！堀留町区民館に集合して、カウンセリング実習です。ぜひご参加ください！
- ・ NCK300回記念 そして8/31(土)は第300回記念講演会を行います！解決志向ブリーフセラピーについて、黒沢幸子先生にご講演頂きます。産業カウンセラー向けにお話し頂ける機会は貴重なので、ぜひご参加ください！(この回は特別にビジター参加費が無料です！)
- ・ 9月の勉強会 さらにその次、9/11(水)は、昨年NCKで作成した傾聴ワークショップの動画を視聴します！新しい試みをしている動画なので、ぜひご覧ください。
- ・ その他、情報交換や近況など

← 前回の会報で会場を間違えてました。すみません…。堀留町区民館が正しいです。

黒沢幸子先生 講演会 目白大学 心理学部 心理カウンセリング学科 教授
KIDSカウンセリングシステム チーフコンサルタント

産業カウンセラーが実践できる
解決志向ブリーフセラピーの手法と成功事例&失敗事例

8月31日(土) 14:00~16:00 (秋葉原駅から徒歩1分の会場です)

※ 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 →



8月14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： 堀留町区民館

水曜日は区民館での開催で
19:00 スタートです

8月31日(土) 13:45~16:00
(1時間半以上の参加でポイント申請します)

黒沢幸子先生 『産業カウンセラーが実践できる
特別講演会 解決志向ブリーフセラピーの手法と成功事例&失敗事例』
場所： 秋葉原駅から徒歩1分の会場です

9月11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： 傾聴ワークショップ動画試聴会
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

場所詳細： 堀留町区民館 (中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdCmE2A>

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(関く練習)』をリモートで行いました。今回は参加者が最初2名 → その後3名だったので、2人版のフラッシュワークとグループ版のフラッシュワークの両方を行いました。



話し手が話すのを上の2人が聴いています

「ピタリ感+α」のある「伝え返し」のための練習 「フラッシュワーク」 2人版

- 話し手と聴き手のペアになる
- 話し手が30秒〜40秒程度、区切りのいいところまで話す。 1〜2分でもいいのでは？
話の内容は「いま、ちょっとだけ気になること」など。
出来事の説明ではなく、自分の「気持ち」について語るようにする。
- 聴き手は「あなたのおっしゃっていることは、～ということでしょうか」という姿勢で、できるだけ短く、「伝え返し」を行う。
- 話し手は、聴き手の言った言葉を、自分の内側で響かせて、
「どのあたりがぴったりで、どのあたりがずれているか」
「どのあたりが短すぎて、どのあたりが長すぎるか」を伝えていく。
- 聴き手はそれを受けて、再び伝え返しをする(③〜④をくり返す)。
話し手が「えええ、そうなんです！」という感じを得られるまでくり返す。
- そうなれたら、少しふり返りをする(2分程度)。
- 役割を交代する。

オブザーバーがいない前提と思うが、いてもいいのでは？

2人版のフラッシュワークのやり方です

「ピタリ感+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

- 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)
- まず一人が話を(30〜120秒くらい)話せば、気持ちが動いた話を。
※ 聴き手は右クリックして「ピン(ビデオの固定)」を選択。スマホはダブルタップ。
※ 聴き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。
- 伝え返す人は、順番に聞いた言葉を話す(最初の人はすぐに) カウンセリングのコメントを(※ 話し手の気持ちを聴き手の言葉で伝え返す。できればワンフレーズで)
- 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。これを順に行う)
- 話し手は誰の言葉が一番ピタリ感+αがあったか、 ピタリ感と気づき、二番目は誰か、その理由や気づきを書く ファン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/話し手の変更につながる言葉など)
- 話し手が交代してくり返す(集中して行うこと) ピタリ感と気づき、二番目は誰か、その理由や気づきを書く ファン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/話し手の変更につながる言葉など)
- 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。
話し手は聴き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。

通常版のフラッシュワークのやり方です

2人版のフラッシュワークは第289回(2/24)の勉強会でも行ったことがあります。中央のスライドのように進めるのですが、なかなかこの通りにはいかなくて、難しさも感じているところです。そこで今回あらためて挑戦してみました。

やり取りの例を載せておきます(ワーク1回目：話し手の話が終わってからの伝え返しのやり取りです)

| 聴き手 | 話し手 |
|---|---|
| 使っていたソフトがなくなることに對して… 「これはまずいよな…」と不安に感じている？ | ⇒ 先のことを考えたときに不安だっているのはある。 ⇒ 不安なんだけど…もう一歩、何かほしい気が。 |
| 不安に感じているのと同時に、なんでなくしちゃうんだよ！ と怒りのような気持ちもある？ | ⇒ 怒りは最初はあった。いずれこうなるというあきらめもあった。 ⇒ ただ、それらは終わった感じ。この後のことが気になってるかな。 |
| うまく使いこなせなかった場合に、仕事の評価を下げてしまう ことを心配している？ | ⇒ そこはない。お客さんから見た仕事の質は落ちないと思う。 ⇒ 自分が快適に作業できるかが気になっている感じかな。 |
| 前のソフトは自分にとっては使いやすかったけど、新しい ソフトは満足いく使い方ができないんじゃないかと考える？ | ⇒ 近づいた気がする。新しいソフトの方が優れているんだけど、 ⇒ 「これでいける」という「確信がない」という感じ。 |
| 「ちゃんとできる」という保証を求めちゃってる？ | ⇒ 保証というよりは、「踏ん切り」がついてないからスッキリしない ⇒ という感じがなあ… |
| 「これいいじゃん」「大丈夫だな」という確信を持ってないのが 気になっている？ | ⇒ あとから「○○ができない」ということが出てこないか心配。 ⇒ 気になって調べたり試したり落ち着かない。焦ってるのかも？ |

このようにくり返していくと、確かに絞り込まれていく感じ、気持ちが明確になっていく感じはあります。この後、2回目、3回目をやってみての感想・意見がこちらです(2人版のフラッシュワークの感想です)。

- 「ええ、そうなんです！」という感じには、なかなかならない。2〜3回目でバシッと決まると気持ちよさそうだけど…。
- 話し手は「どのあたりがぴったりで、どのあたりがずれているか」を伝えることになっているが、伝えるのが難しい。そういう感覚にならないことの方が多いような…。
- 「確かにその気持ちもあるけど…、もうちょっとほしい」とか、「あと一押し」みたいな感覚になることの方が多い。
- くり返すのが前提なら、話し手は自分の気持ちについて話すべきでない方がいいのかな？と考えてしまう。
- くり返すうちに話し手側からどういう気持ちか言ってしまったら、話し手も一緒になって詰めていく感じになることがある。普通のカウンセリングに近くなるけどいいのかな？
- グループ版と比べるとどうか？
→ 2人版のやり取りをしながら徐々に近づけていく感覚は、実際のカウンセリングに近くて、練習になると思う。グループ版の方はゲーム性がある、他の人のコメントが勉強にもなることも多い。
2人版の方は(くり返す前提なので)深い話がいいのかな？と意識してしまうところがあった。意識しなくていいのかな？

2人版のフラッシュワークの後、グループ版(3人)でのフラッシュワークを3セット行いました！こちらはいつもと同じやり方です。

2人版のフラッシュワークのやり方には、まだ手探りの部分もありますが、グループ版とは違うメリットも感じてきました。今後は両方を行っていくのがいいのかな？という感じです。人数が少ないときだけでなく、参加人数が多いときにも2人版のフラッシュワークをやってみようか？と思います。あるいは、前半/後半で分けてもいいかもしれません。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

次回の勉強会は第300回！そして8/31は300回を迎えたことを記念しての特別講演会です。今回は記念ということで、参加費は無料といたします！産業カウンセラーなら誰でも参加できますので、お知り合いにもぜひご紹介ください！ 【水口】