

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 1/24(水)の勉強会は、特別勉強会で視聴した「解決志向ブリーフセラピー」のワークを行います。特別勉強会に参加してなくてもできるワークですので、ぜひご参加ください！人形町区民館に19:00です。
- ・ 2月の勉強会 2/7(水)は堀留町区民館でのカウンセリング実習を行います。19:00からです。(人形町区民館ではないのでご注意を)
2/24(土)はリモート(Zoom)で行います。この回は18:00スタートの予定です(内容は未定です)。
- ・ アウトプット大会 今年の「NCKアウトプット大会」は3/23(土)です！今のうちに発表するネタを考えてみてください！
- ・ 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！！

※ 2023年度からは偶数月が前半水曜日→後半土曜日、奇数月が前半土曜日→後半水曜日と致します。
(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 →



<u>1月24日(水)</u> 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： ブリーフセラピー ワーク実践 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
<u>2月7日(水)</u> 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
<u>2月24日(土)</u> 18:00～20:00 (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： リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインでこの回は18:00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/jNQRfz9eos6oYd5r8>
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>

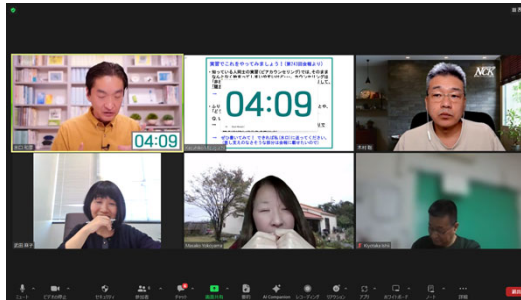
リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。
NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今年最初の勉強会はリモートでのカウンセリング実習を行いました。5名参加だったので、1つのグループでの実習(20分)とふり返り(10分)を2セット行いました！

1回目CO：横山さん 2回目CO：水口

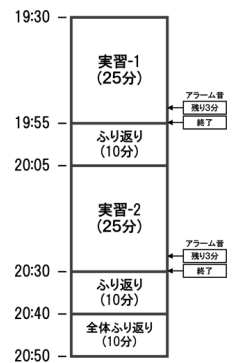


実習の様子です。



5名参加。ふり返りをしているところです。

カウンセリング実習タイムスケジュール
25分実習 × 2回



基本のタイムスケジュールです
(今回は少し短縮しています)

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 CLがモヤモヤしてる、葛藤があるのはわかったけど…もうちょっと時間があればもっと深く聴きたかった。時間が気になってしまったのが個人的に残念だった。

【OB】 言葉の内容に合わせた神妙な面持ちで聴いていた。事柄の話があって、要約があつてのバランスがよく、事柄に引っ張られない感じだった。もう少し時間があればよかった。最後1〜2分が効果があつたのでは？

COが最初に「○○さんの声はよく聞こえてますが、こちらの声は聞こえていますか？」と確認してから始めたのがよかった。要約がすごくよくできてた。最初の段階で「ショック」みたいな気持ちを表す言葉が出てたので、そこで介入してもよかった。途中で「その方以外には…」と質問したところなど、心理カウンセリングにあまり必要のない部分に時間を食われていた。メリットとデメリットをあげて、CLの様子をみてもよかった。

最初の確認がよかった。思わずメモしてしまった。話の事柄の部分に「？」と思うところが多かったが、それに関わらず、神妙に聴いている感じがよかった。しっかりめの要約がよかった。質問、確認するときの言葉選びが上手だった。話としては「どちらを取るか」の二律背反の迷いだったので「どちらを取っても後悔はあるが、どちらかを取るしかない」ということが、腹に落ちればいいのか？「今後同じ状況になったときにどうするか？」という結論を無理に出さなくてもいいのでは？と思った。

【CL】 凄く話しやすく、さすがだなと思った。聴いてもらったおかげで頭の中で状況を把握できた。世間では当たり前なのに戸惑ってたな…と気づけた。

→ 【CO】 「私は悪くない」と思ってほしかった。

→ 【CL】 いろんな視点で考えられてよかった。

【CO】 CLの背景を知っていたこともあって、今回話したい部分が出てくるまでは、あまり気持ちに踏み込まず、トントンと聴いていくようにした。そのあとは、今後できることを整理してもらえるように聴いた。

【OB】 内容的にしっかり聴いていたのがよかった。COの聴き方がよかったので、CLが内省していた。COからの助言の前に、伝え返すまたは要約があるとよかったのでは？途中まで、自分がOBであることを忘れてCLの話を聴いてしまった。COが邪魔をしていない感じ。あと5分くらいのところで「私の個人的意見として」「私が話を聴いての印象としては」と話してから、私見を伝えていたのがよかった。今回のセッションはアドバイスを交えたことで、より親身になって聴いている感じがした。とてもよいカウンセリングだった。

今回は「CLの話をどこで止めるか」がひとつポイントになってくると思う。ここかなと思ったのが、「給料3倍の人」「途中から来た人は仕事が少ない」…など、不満が隠れていたところ。ここを突破口にするのもいいと思う。「その中でも誰が？」と質問してもよかった。

【CL】 今日はただ聴いて欲しかった。職場では話せない内容をとにかく聴いてもらいたかった。COがすごい真剣に聴いてくれたので、以前に話した内容もあったが沢山話してしまった。

→ 【CO】 話を聴いていて「公平じゃない」という言葉がずっと頭にあったが、結局言わなかった。もし「公平じゃない」と言ったらどうだった？

→ 【CL】 「そうなんです」って言ったと思う。公平じゃない状況でも「この人のためにがんばろう」と思えばいい。今の状況はそう思えない。

【CO その後のふり返り】

もし言っていたら、話の流れが違う方向にいった。どっちがよかったんだろう？

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

リモートでの実習はちょっと久しぶりでしたが、COとCLの表情を同時に見やすくて、これはこれでいいですね。次回は特別勉強会でできなかったワークを行います。集合でやるのに向いてるワークなので人形町区民館に集合です！【水口】