

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

- 10月の勉強会 10月の勉強会はちょっと変則で、2回とも水曜日に行います。次回の10/9はカウンセリング実習です。場所は堀留町区民館です。お間違え無きように！！10/30は人形町区民館です。高楊先生が来てくださいます。応答の重要性について、講義とワークで学びます。ぜひお越しください！
- グループメール変更 NCK会員連絡用にGoogleグループを設定しました。登録がまだの方はお願いいたします！ [こちらです](#) →
- ビジターご参加 今回はビジターとして高橋葉子さん、青柳克巳さんがご参加くださいました！
- その他、情報交換や近況など

NCKのグループメールの変更

メール[nck:1164]でもご連絡したように、NCKの連絡に使用しているグループメールを変更します。

(また未設定の方へ)

Googleから「日本橋カウンセリング研究会への招待状」というメールが送られています。2回目(10/5)にお送りしたメールの下の方にある

・「この招待を承諾」というボタン

または

・「この招待を受諾するには…」の後にあるURL

をクリックしてください。

※ 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。 ※ 10月は両方とも水曜日に行います
(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 →



10月9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

水曜日は区民館で集合
19:00 スタートです

10月30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： 応答の重要性について(高楊先生ご指導)
場所： 人形町区民館

講師：高楊美裕樹先生
産業カウンセラー協会認定 スーパーバイザー
メンタルレスキュー協会 インストラクター

水曜日は区民館で集合
19:00 スタートです

11月13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： 人形町区民館

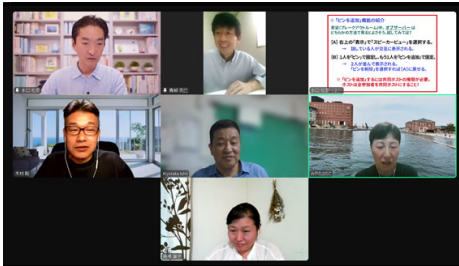
水曜日は区民館で集合
19:00 スタートです

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/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>

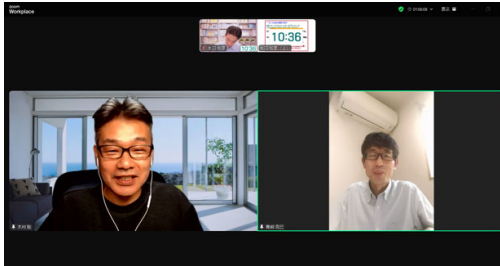
リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。
NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%B8%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回はオンライン(Zoom)でのカウンセリング実習を行いました。6名参加でしたので、2つのグループになって実習(25分)とふり返り(10分)を2セット行いました。

1回目CO：木村さん 高橋さん 2回目CO：青柳さん 石井さん



6人参加でした。全体ふり返りをしているところです



実習中です。「ピンを追加」を使って2人を表示させてます

※「ピンを追加」機能の紹介

実習(ブレイクアウトルーム)中、オブザーバーはどちらかの方法で見るとよさそう。試してみてください？

[A] 右上の「表示」で「スピーカービュー」を選択する。
→ 話している人が交互に表示される。

[B] 1人を「ピン」で固定し、もう1人を「ピンを追加」で固定。
→ 2人が並んで表示される。
「ピンを削除」を選択すれば[A]に戻せる。

※「ピンを追加」するには共同ホストの権限が必要。
ホストは全参加者を共同ホストにすること！

「ピンを追加」のやり方です

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 CLのお話を聴くのは初めてだったこともあり、背景を含めてしっかり聴いた。(〇〇)を始めたときの思いをもう一度話してもらうことで気づきがあればと思い、聴いていった。漠然とした気持ちが明確になるように要約と伝え返しをしっかりと行った。コンプリメントをしっかりと行いながら聴くようにした。前に進もうとするCLにがんばってもらいたい、という「応援」の気持ちだった。

【OB】 うなずきがしっかりできていて、CLの安心感に繋がったと思う。自分自身のことと職場のことが話に出てきたので、どちらの話題でいくかCLに決めてもらってもいいかな？と思った。要約は短めでしっかり芯を捉えたいのでよかったと思う。職場の方の話について、何か近い(小さい)課題設定をしてもよかったかも？

【CL】 すごく話しやすかった。どこが不安とか、どこが焦るとかはあまりない感じで、漠然とした気持ちを話し始めたけど、そのまま聴いてもらえて安心感があつた。自分の中で整理が進んだ感じ。両方の話題について課題が見えてきたかな。

【CO】 COとしては寄り添って寄り添って、CLが自分で自分を洞察してもらえればと思ってた。CLは後悔して自己嫌悪しているが、それを外在化してそのことに気づいてくれればということだった。

【OB】 CLの話をしっかり聴きながら、「後からあんなこと言わなければよかったと思うんですね」等、確認の言葉がCLにもヒットしていた。CLからは感情の言葉があまり出てこなかったで、どのような感情なのかを聴くといいと思う。

【CL】 トラブルになってなくても、いろんなことを毎回やらすのも嫌なので落ち着けという気になった。自分の中に落とし込んで気づく部分は多くあつた。

【全体ふり返りで】

・自分で気をつけようと思ったところはやってみただけど、フィードバックが優しいので「ここを改善しよう」というところが見えてこなかったかも？

【CO】 久々のCOをして、聴くばかりだった。CLはどう考えているのか、苛立ちの気持ちか諦めの気持ちか確認しながら進めていった。もう少ししていねいに聴いていれば、もっとCLに寄り添えた気がする。

【OB】 前半は堅かったが、後半は笑顔もあり、うなずきもしっかりしていた。気持ちを確認しながら進めていたのがよかった。カウンセリングの展開を意識していたのもよかった。伝え返しもしっかり行っていた。要約はCLにじっくりこないとこがあったかもしれないけど、要約を入れるタイミングがとてもよかったので実習を積むことで精度が上がっていくと思う。スマホでZoomを行う場合は、台などで高さを上げると目線が良い感じになる。

【CL】 話しやすく、しっかり聴いてもらえてる感じがした。安心して話せた感じ。話の内容としては深刻なものではなく、ちょっとした困りごとくらいの感じだったので、もっと軽いノリで受け止めてもらってもよかった。

【CO】 色々質問してみたが、CLの感情が出てこなかった。かわされた感じだった。CLは初めての場所ということもあり、感情もなかなか出づらいつら状況だったのかも。しれない。

【OB】 CLは厳しい状況でも知恵を使って日々を過ごしていて大人の対応をしていてすごいと思う。身体に反応が出ているところもあるので、COはそこに寄り添うようにすればいいと思う。

【CL】 長く続いていることなので、感情が出せなくなっているのかも知れない。すごく怒っている時期もあったが、今はもうぶちまけるような段階ではなくなっているところがある。

・CO、CLを久々にやってみてよかった。聴きながら感覚をつかめたところがある。継続していこう。
・今日の自分はグダグダなCLだったけど、聴いてもらえるのはいいなあと感じた。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

NCK会員用グループメールを変更する件でお手数をおかけしてすみません…。Googleグループはちょっと使いづらいところがあるんですが、他に無料の(または安価な)手段がないんですよね…。ご容赦ください。【水口】