

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 次回勉強会は4/27(土)に行います。リモートで15:00スタート。カウンセリングの基礎練習でもあるフラッシュワークをします。ぜひご参加を！
- ・ 5月の勉強会 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！
後半は・・・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。
- ・ 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 →



4月27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： フラッシュワーク(閃く練習) 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
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： N C K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

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/>

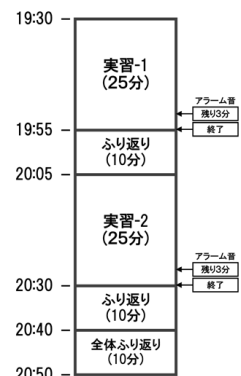
今回は堀留町区民館に集合してカウンセリング実習を行いました。5名参加だったので、1つのグループで実習(25分)とふり返り(10分)を2セット行いました！

1回目CO：宮田さん 2回目CO：木村さん



堀留町区民館での実習の様子です。

カウンセリング実習タイムスケジュール
25分実習 × 2回



実習のタイムスケジュールです

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 久々のCOだった。要約をちょっと入れたけど、CLが乗って話してたので、相づちを入れるよう気をつけて、話を止めないように聴いていった。唐突に問いかけてしまったところがあったけど、そこでCLが考えてくれて、気持ちが変わるきっかけになったかも？

【OB】 相づちの声のトーンや抑揚がいろいろあって、CLが話しやすいようにしてるんだと思った。「気持ちが動いたきっかけは？」と質問したところが、気持ちが前向きになるきっかけになったのかな？

CLはその後は眠れてる？ → 【CL】 眠れてる。

【CO】 それ私が聴かなきゃいけないかった…。

COは気持ちが入っていてよかった。うなずき・応答のバリエーションがあってとてもよかった。「どんなふうになりたい？」という質問もよかった。要約・クローゼングもとてもよかった。「うんうんうん」の数が多い(間隔が短い)ところは、ちょっと気になった。

うなずき・相づちのバリエーションがあってよかった。要約はちょっとだけ長いかな？というときがあった。自分としては(話に出た)上司の方が、ちょっとずれている人だと感じたので、(個人的な意見と前置きして)そう伝えてみたかった。「その上司に合わせて自分が変わろう」とするのは前向きではあるが、無理に適応しようとしてるように思えて、危うさも感じた。

【CL】 すごく話しやすかった。事柄がいろいろあって分かりにくいかなと思ったけど、要約も入れてくれて、「どうなりたい」という質問や「何がきっかけ」という質問も適確だったので、自分の内側をのぞき込むことができた。プロセスがよかったので、「そうありがたい自分」を確認することができた。

【CO】 要約をしっかり入れながら聴くつもりだったが、CLが話をまとめながら話していたので、あえて要約は多用しなかった。応答のバリエーションを意識した。労いの声かけを意識した。最初に瞑想してから始めたことで頭がすっきりした状態で聴くことができた。

【OB】 要約と伝え返しがよかった。感情に寄り添った聴き方をしていた。CLの「よくやったと思う」に「本当にね」と言った一言がとてもよかった。COはどしどししてよかった。

CLの気持ちに寄り添って聴いていた。だんだんヒートアップするCLにうなずきながら寄り添ってる感じがよかった。CLが抱く嫌な気持ちも含めてしっかり共有できていた。

今日のCOはどしどしして落ち着いた感じの聴き方で、それでいてうなずきがしっかり大きいのが効いていた。驚く感じのリアクションがとてもよかった。後半はコメントや応援してる気持ちが伝わっていた。終盤、CLが前向きな雰囲気になっていた。

【CL】 落ち着いていて、話がしやすかった。COの驚きは予想以上のリアクションだったかも。その人が大嫌いなことを分かってもらえていて、こちら側の人なんだと感じた。整理はついてるけど、人には言っていない話だったが、聴いてもらえたことで力をもらった。話してよかった。

【CO その後の感想】

今回は始める前に(10秒間の)瞑想を行ったおかげで、非常にクリアな状態でカウンセリングすることができました。私の場合、通常はカウンセリングの後半になると応答が小さくなる傾向にありますが、今回は最後までしっかりと応答することができました。

沈黙すると焦りを感じる自分がいまいましたが、これは状況を何とかしようとする自分の気持ちからきてると思います。その間、自分の感情の焦点がクライアントから離れてしまったことを反省しています。久しぶりに他の参加者やクライアントからの好意的なフィードバックを受け、気持ちよく実習を終えることができました。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

COの「どしどしした落ち着き」は、下手をすると「リアクション不足」に見えることもあります。でも、うなずき(の振り幅)が大きいと、落ち着きと「聴いてる感」を両立できるんだな…と今回感じました。まだまだ発見がありますね。【水口】