

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

- ・ 次回の勉強会 12/11(水)の勉強会は人形町区民館で行います！  
ちょっと久しぶりにフラッシュワーク(閃く練習)  
を行います。ぜひご参加ください！
- ・ 特別勉強会・忘年会 12/21(土)は特別勉強会&NCK忘年会！今年「聞き納め！特別カウンセリング実習」と題して、  
対面での実習をたくさんやる勉強会を行います。  
木村さんからのメール[NCK:10]も確認ください。  
その後は毎年恒例！NCK忘年会です。忘年会から  
のご参加もOKです。ぜひご参加を！  
→ 特別勉強会は何時からでも入場OKです。  
(木村さんのメールもご参照ください)  
→ 毎年恒例のプレゼント交換もあります。  
(500円～1000円未満くらいでご用意ください)
- ・ 1月の勉強会 来年初の勉強会は1/8(水)。区民館集合です！
- ・ 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 →



**12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： フラッシュワーク(閃く練習)  
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

**12月21日(土)** 13:15～17:00  
(1時間半以上の参加でポイント申請します)  
17:30～20:00

特別勉強会： 聞き納め！特別カウンセリング実習  
場所： 人形町区民館  
NCK忘年会 場所： プラナバルカ(purana barca) 東京都中央区日本橋蛸殻町1-3-2 マルニシビル1F

**1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： 未定(区民館を予定)

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>

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/>

今回はオンライン(Zoom)で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つのグループで25分の実習(とふり返りを10分弱)を2セット行いました。

カウンセリング実習タイムスケジュール  
25分実習 × 2回

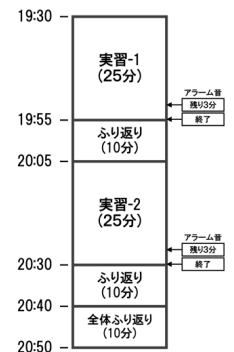
1回目CO: 武田さん 高橋さん      2回目CO: 木村さん 石井さん



カウンセリング実習中。「ピンを追加」機能を使っています。



6名参加。全体でのふり返り中です。



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】 CLの苛立ちの気持ち、面倒くさい気持ち、もどかしい気持ちを聞いた。もうちょっと積極的に関わるべきか迷った。沈黙が長かったところはどうだったかな？

【OB】 楽しそうにテンポよくカウンセリングが行われてた。沈黙への関わり方は、特に問題はなかったと思う。早い段階でCLの面倒な気持を深掘りしてもよかった。後半にCLの感情の言葉が出てきていたので、もう少し時間があればCLの変化があったと思う。

【CL】 沈黙が長かったところは、ぜんぜん嫌ではなかった。単純に考えていただけだったし、COの対応としては問題なかったと思う。話した後に、いま自分で感じていることとして「徒労感」という言葉が浮かんできた。

【CO】 久しぶりにCOをやってみたが、今ひとつ感情に寄り添うことができなかつた。事柄に引っ張られたかな。上司との間のつらい思いをもっと深く聴くことができたらよかったと思う。要約ももっとコンパクトにしたかった。

【OB】 真面目に真剣に話を聴いていた。しっかりうなずいているところがよかった。画面上、はっきり顔が見えておらず、目から上だけがカメラに写っているのが気になった。「あらーそうですか」「そうなんですな」等の言葉はCLに共感できてよかった。

CLの「攻撃してくる」「ちゃちゃを入れてくる」という言葉は、どういうことが攻撃してくると感じてるのか、ちゃちゃとは具体的にはどんなことをしてくるのか確認したい。上司が「やっかんでいる」「些末なことにこだわってる」というCLの言葉も、やっかみを感じてCLはどんな感情を抱いたかを確認したい。要約自体はしっかりできていたが、「モヤモヤした感じ」というのがCLにはピンとこなかったか？ 睡眠・食欲・日常生活・通院についての確認や社内でもっと上の人に相談できないかと確認したところはCLのリソース確認になってよかった。

【CL】 COは要約やリソース探しをしっかり一緒に考えてくれていた。流れに任せて話していたが、CLとしての感情が出せていなかったかな。

【CO】 死に関わる話だったので、身構えてしまった。CLの自責の気持ちを強く感じた。この気持ちが少しでも楽になるように聴いた。通常のカウンセリングではあまり自分の考えは伝えないが、今回は自分の考えを伝えてしまった。「なんとかしてあげたい」と思っちゃった。CLの行き場のない気持ちを聴けてよかった。

【OB】 COの視線がずっと左方向に外れていて気になった。最初のうちは相槌も少なく、落ち着かない感じがして、CLとも距離があるように感じた。後半はよくなった。  
※ これはWebカメラを変えたせいだったようです。

自分としては、CLが「嫌な気持ちになった」と言ったとき「なぜ嫌な気持ちなのかな？」と違和感を覚えた。自責が強すぎるような感じがした。CLが「全然ダメだな」というところが、自分はダメとは思えなかった。COの「カウンセリングの勉強をしていなかったらどうでした？」という質問は一瞬関係ないかな？ と思ったが、結果としてこの質問はとてもよかった。

【CL】 (話に出た相手の)病気に対して、自分の価値観で軽く聴いちゃったけど、実際は重かった。わかったような気で言っちゃったかな？ という後悔の気持ちだった。

【CO その後のふり返り】

今回のカウンセリングではCLの自責の念を少しでも和らげたいという思いから、自分の考えを伝えてしまったことを反省しています。さらに、自分の思いを伝えた後のフォローを怠ってしまったことも課題です。結果として、純粋なカウンセリングができなかった点を深く反省しております。

【CO】 最初は責めているのかと思っていたが、イラショナルビリーフが出てこなかった。質問しながら感情を確認していった。CLの前向きな気持ちを確認できたので、今後の目標等も聴くことができた。

【OB】 カンが働いていたこともあると思うが、質問しながら気持ちに焦点を当てることでCLには気づきがあった。俯瞰しながら今後の目標も聴いていて、良いカウンセリングだと思った。話の流れがよく理解できて構造的に見ることができるカウンセリングだった。

【CL】 話しながら自分自身が気づくこともあった。煮詰まっていた環境に風穴を開けることができた感じがかった。COは安定感、どっしりした感じがあって話しやすく、自然体で気負いなくスムーズに話を聴いていたと思う。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

年末がせまって参りました！ 特別勉強会の時期ですね。今年の実習中心の勉強会です。せっかくなので、いつもより長い実習や実習の録音も(許可をもらえたCLに限り)できるようにします。興味があればぜひ挑戦を。【水口】

→ よりよく集音できるようにマイクを検討中です。