

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 2025年最初の勉強会は1/8(水)です。今回はカウンセリング実習を行います。場所は久しぶりの久松町区民館です。ぜひご参加ください!! ※ 人形町区民館や堀留町区民館ではないのでご注意ください!
 その次は1/25(土)。リモートで実施します。
- ・ 特別勉強会・忘年会 12/21(土)に特別勉強会&NCK忘年会を行いました! p.3もご覧ください!
- ・ アウトプット大会 今年もやります! 今年度最後の3/29(土)の勉強会は「NCKアウトプット大会」です。好きなテーマで気楽に発表する場です。ぜひご参加ください! → 「発表に慣れるため」という目的でもOK! 何を発表するか考えてみてください!
- ・ ビジターご参加 今回は森加奈子さん(初)が参加してくれました!
- ・ 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 →



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: 久松町区民館	水曜日は区民館で集合 19:00 スタートです
1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: 未定 場所: リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインで 15:00 スタートです
2月5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: 「就労支援専門員という仕事について」 場所: 人形町区民館 講師: 神山包さん	水曜日は区民館で集合 19:00 スタートです

場所詳細: 久松町区民館 (中央区日本橋久松町1-2) <https://goo.gl/maps/ACvURZ4YLKLLPhUg8>

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/>

今回はおなじみの『フラッシュワーク(閃く練習)』を人形町区民館で行いました。カウンセリングでの伝え返しを練習するワークです。参加者が5名で、ワークを8回行いました。



こんな感じで、1人が話し手として話をするのを、聴き手が聴いて伝え返します。

「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」グループ版
7~8人のグループで行う。ファシリテーターとポイント集計係を決めておくよ。

- ① 話し手が話をする (30~120秒くらいの話。できれば、気持ちが動いた話を)
※ 聴き手は聞いた言葉をメモする (できれば話が終わる前に)。その後は変更しない・追加しない。
- ② 聴き手(伝え返す人)は聞いた(メモした)言葉を伝え返す
※ 話し手の気持ちを聴き手の言葉で伝え返す。
※ できるだけ「ワンフレーズ」で言う。カウンセリングの一コマのように、最初の聴き手はすぐに伝え返す方がいい。
- ③ 話し手はその言葉を(自分の内側で響かせて)吟味する
※ その間、次に伝え返す人は少し待つこと。
- ④ 話し手は誰の言葉が一番ピタリ感+αがあったか、二番目は誰か、その理由や気づきを言う
※ 「ピタリ感」と「+α」のトータルで評価する。
※ 「+α」は「次につながる気づき」「話し手の変容につながる言葉」など。ファシリテーターは気づきがあったか話し手に聞いてみるとよい。
話し手が交代して①に戻る (集中して行うこと!)

グループ版のフラッシュワークのやり方の説明です。
(リニューアルしました)

フラッシュワークのやり方をスライドにまとめていたものを今回リニューアルしました(右上のスライドです)。内容としては特に変更ないのですが、まとめ直して少し見やすくしてみました。

以下が今回のフラッシュワークの伝え返して出た言葉です。

赤い文字が一番と二番の言葉(ピタリきたり、気づきがあったりした言葉)で、青文字が話し手自身がコメントしたときに言った言葉や気づきです (※ 一部メモするのを忘れていたところがあります…すみません)。

- 考え過ぎちゃったかな…。
- 胸騒ぎがした。グルグルと不安な気持ち。
- やきもきさせやがって！もう！
- 不安。心配。もっと早く連絡すればよかったかな…。
- (なかなか返信がない中で、「もしかして…」と最悪の事態を考えてしまって怖かった。)
- 昔と比べて、自分が少し強くなったかな？
- 前向きに進もうとしてる自分が好きだ。
- 自分を俯瞰してる自分がある感じ。
- 自分の足で立ってる感じ。私、たくましくなったかな？
- (「進もうとしてる自分」なんだけど、「たくましく」とか「強く」ではない感じ。確かに俯瞰で見てる感じはあるかも)
- もっと何かしてあげたかった。
- 喪失感。
- あっけない。心に穴が空いた感じ。
- すぐに動かないで、何してたんだろな…。
- 心配。これからのことを考えていこうかな。
- 今後なんかあったらと思うと、いろいろ考えちゃう。
- 今後は心配。不自由さ、しがらみを感じる
- すぐにでも様子を見に行きたかった。
- (すぐにいけないこと。申し訳ない。「ふがいなさ」という言葉がしっくりくる感じ)
- 言いたいことを抑えているのが重苦しくなってきた。
- 我慢してきて、その我慢をやめようと思っている？
- 吐きたくても吐けない息苦しさがある。
- 頼れるものも限られていて、疲れちゃった…。
- (「我慢をやめようか」というのは片隅にある感じ。息苦しさもある。「仕事は仕事」と割り切れている部分もある)
- 日常じゃないような「異世界」のような体験だった。
- 常連さんとはいえ、愛想がない店だな…と思った。
- 不安。不思議。あとでふり返ると楽しかったかも？
- こういう景色は見たことないな。
- (「自分が間違ってるの？」という不思議さがある、ちょっと面白くもあった。「愛想がない店」というのは最初ちょっと思った)
- 目指すところを見つけた感じ。
- パワーをもらったかな。
- その場の空間が活き活きして躍動感があった。
- 自分の中にも熱意があることに気がついた。
- (何かを「もらった」というよりは「居合わせた」という感じだった)
- こんな劣等感初めて…。辞めたいな。
- 「わかってるよね」的な風土についていけない。
- 「知らんがな！」「早く言えよ！」とあきれてる
- ちゃんとやり方を説明してほしいなあ…。
- (「早く言えよ」「なんで？」というのは思っている。井の中の蛙で変えない・変わらない人たちに翻弄されてる)

今回はこのワークを10回くらいできるかな？というペースで進めていけてたんですが、(伝え返しを選んだ後に)話し手の気持ちや気づきなどを聴いていると…結果として10回まではできませんでした。話し手のコメントを聴くことにも意味がありますから、どのくらいで切り上げるのかは難しいですね。今後の課題です。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

2024年のNCKは300回記念のイベントもあり、ビジターさんのご参加が増えたりして、なかなか充実した1年だったように思います。2025年も皆さまよろしく願いいたします！…で、今回の会報はまだ続きます。p.3もご覧あれ！【水口】

毎年12月は定例の勉強会を1回にして、それとは別に忘年会として何かイベントを行うのがNCKの恒例になっています。今回は年末ということもあり、

聴き納め！ 特別カウンセリング実習

と銘打って、カウンセリング実習をたくさん実施する特別勉強会を行いました。全員がCOをやるように、計10回の実習を行い、長めの(40分・45分)実習や録画・録音をする実習も行ってみました。

1つの部屋で複数のグループが録音や録画を行う場合、他のグループの音声が結構大きく入ってしまいます。そこで今回はCO、CLともにピンマイクをつけた状態で録音・録画してみました。録画は普通のビデオカメラ、録音も普通のICレコーダーですが、少し工夫することでピンマイクを接続できました。初めてやってみたのですが、ちゃんとステレオ音声で収録できていました。録画・録音したものはその実習のCOにだけ(希望があればCLにも)お渡ししています。

今回は途中から人数が増えるので、前半は2グループ、後半3グループで、計10回の実習を行いました。

ふり返りのコメント・感想など(一部だけ掲載します)

【CO】 できるだけしゃべらないこと意識した。途中、CLを引っ張ってしまった。沈黙を我慢して、第一声を発したがすっきりしていないと感じた。もやもやした気持ちが消えていない感じだった。後半、無理矢理まとめてしまった。CLの気持ちはしっかり聴けた。

【OB】 最後のまとめがよかった。ステップを踏んでまとめたのがよかった。前半部の要約がしっかり行われていた。場面を確認しながら丁寧にすすめていた。沈黙を大切にしていた。CLのリソースを確認しながら前向きな気持ちにさせ、目標までもっていったのがよかった。

【CL】 きれいにクローズをしてくれたのがよかった。カウンセリングのおかげで、気持ちが上がってきた。

【CO】 ストレスが何かをさぐりながら聴いた。

【OB】 質問がよかった。後半はカウンセリングから外れたか？ 人生観をしっかり聴いていたのがとてもよかった。

【CL】 自己開示ができた。自己開示ができたのはCOの質問がよかったからだと思う。自分の思いを確認できた。

※ 今回は40分、45分と長めの実習も行いましたが、「長くて大変だった」等の感想はありませんでした。また機会があれば40~50分の実習をやってみましょう！



3グループで4回の実習を行いました。後半は10名参加です。左が録音あり、中央がなし、右が録画ありのグループです。

録音ありグループ(6)	録画録音なしグループ(6)	録音録画ありグループ(4)
(A)C E H	B D F I	A G J
13:20 25分実習 13:55 10分お休み	Co Aさん Bさん	—
14:00 40分実習 14:50 10分お休み	Co Cさん Dさん Iさん	—
15:05 15分お休み 15:05 25分実習 15:40 10分お休み	Co Eさん Fさん Gさん	—
15:45 45分実習 16:40 10分お休み 16:58 10分お休み	Co Hさん Iさん Dさん Jさん	—



このようにピンマイクをビデオに接続しました。マイクはAmazon等で買える安価なものでも大丈夫ですが、間に入れるアダプターはちょっと特殊なものが必要です。(ご興味のある方は水口まで)

録音・録画のご希望や、途中で人数が増えることを考慮してグループ分けしました(上の写真とは左右逆になっています)。

【CO】 CLから色々な話が出てきて、どの話題を深めていこうかと思っていたが、つながりのある話になっていた。CLは先の心配・不安もあるが、心の準備もしていて、困ってないように見えたので、ひとつひとつ整理確認すればよいかと思って聴いていた。

【OB】 COは要所所で身体を動かしながらうなずきを入れ、しっかりCLの話について行った。CLはとりとめなくバツと話していたが、COはCLに気持ちよく話してもらうよう心掛けながら、ところどころCO自身の意見・感想を挟むことでしっかり興味を持って話を聴いていますとCLに伝えることができていた。

CLは気持ちの整理ができていないが、やきもきしても仕方ないという状況でもあった。COはCLの気持ちの確認ができればいいなあという感じだったのでないか。

【CL】 普段、常に考えていること、日常のことを話した。後半で家族の話になったが、それが一番優先することかも知れない。整理することができた。COの分岐点という言葉で流れが変わったのだと思う。

その後、17:30からはNCK忘年会を行いました！ 今回は『プラナバルカ(purana barca)』というイタリアンのお店です。恒例のビンゴ大会(クリスマスプレゼント交換)や、石井さんのマジックもあって盛り上がりました！ 料理も好評でしたよ！



こんな感じでの半個室で、いい雰囲気でした。

乾杯!

あげた人・もらった人

戦いの跡...

各自持ち寄ったプレゼントの数々。※地球儀はプレゼントではありません

コースはとても好評だったのですが...メインのお皿を写真に収めるのを忘れてしまいました... (涙)

なぜか「ビズリーチ」のポーズをさせられるマジック

お札(兼三郎)が伸びた!

皆が一番食いっただ「ホンモノ」の1万円

最後はNCKの決めポーズ! 中央が新しく入会された高橋葉子さんです。