

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 次回の勉強会は1/25(土)です。今回はリモート(Zoom)での開催。カウンセリングの基礎練習でもあるフラッシュワーク(閃く練習)を行います！
- ・ NCKの新会員 ビジター参加して下さっていた高橋葉子さんがNCKにご入会です。よろしくお願いいたします！
- ・ 2/5の勉強会 2/5(水)は「就労支援専門員という仕事について」と題し、神山包さん(ワイワイジャパンの八木禎実さん)にお話し頂きます。精神疾患や発達障害の方々の就労支援の生の声が聴けます！ぜひご参加を。
- ・ ビジターご参加 今回は森加奈子さん(2回目)、土屋義隆さん(初)、笠原美幸さん(初)が参加してくれました！
- ・ その他、情報交換や近況など

神山包さんの
ご著書です →



※ 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： 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 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
2月22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： カウンセリング実習 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

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/>

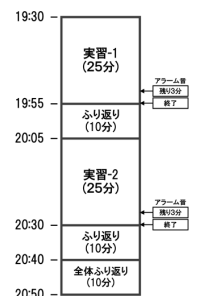
今回はちょっと久しぶりの久松町区民館でカウンセリング実習を行いました。9名(→途中から10名)の参加でしたので、3つのグループで25分の実習(とふり返りを10分)を2セット行いました。

1回目CO: 高橋葉子さん 笠原さん 森さん 2回目CO: 土屋さん 笠原さん 田村さん



3つのグループでカウンセリング実習を行いました。

カウンセリング実習タイムスケジュール
25分実習 × 2回



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からいろいろな話がでてきたが…、CLは堂々巡りしてしまったかな。質問して、もっと深掘りした方がよかったかも。

【CL】 ていねいに傾聴してくれたのでいろいろ話をしたが、まだパーツがバラバラに点在する状態で何か分かったわけではないかな…。

【CO】 感情に焦点を当てて話を進めていくことができなかったかな…。質問するのに慣れていなくて、次に次に聴いていくのが難しかった。要約がまだ苦手です…。

【OB】 うなずきが大きめでよかったし、くり返しもピントが合っていてよかった。CLと比べて声がちょっと小さいのは実技試験などで不利かも？ 気をつけた方がいい。前半は姿勢などに固さを感じた。特に手が固まっていた感じ。開始10分くらいから手が動くようになってきて、この方が積極的に聴いてくれているという感じがしていいと感じた。

CLの話聴いていて「のれんに腕押し」という言葉が浮かんできて、CLに言いたくなった。

【CL】 事柄がいっぱいの話で、混乱させてしまったかも？ COが言った「少しつらいですね」は、「つらいですね」の方がよかった。姿勢(まっすぐな感じだった)は、やや前かがみ(前のめり)の方がいいかも。その方が積極的に聴いてくれている感じがすると思う。(OBも同感) 「〇〇はいつから？」という、期間についての質問がよかった。

【CO】 気持ちの伝え返しができた。後半に気持ちの変化があったので質問を入れた。最後の方の言葉で気持ちが残っている部分があったので聴いてもよかった。25分が長く感じた。

【OB】 ていねいに聴いていてよかった。

【CL】 しっかりと聴いてもらった。沈黙に対して場を回避するよう対応をしてしまったことに反省…。

【CO】 コーチングの癖で問題をつかもうとするとところがあり、まずは聴こうと思って臨んだ。

【OB】 COは目の表情などノンバーバルのコミュニケーションが巧みで関係構築もよく、CLは話したいことを気持ちよく話せている様子だった。

【CL】 話したかった事が話せてよかった。

【CO】 CLの話は自分にも共通する部分があり、自分の意見を言いたくなる場面が多かった。それは言わないようにした。どう問いかけたら進んでいくのかが見えなくて難しかった。

【OB】 COの手の動きが1回目よりもよくなっていた。この方が「理解しようとしている」と感じる。うなずきも大きくなっていい。くり返しや質問もいいタイミングだったと思う。

【CL】 「どんなふうにも変わってもらったらいいですか？」という質問が良かった。「毎週の家族会議を続けてるのすごいですね」という、ちょっとしたコンプリメントは言われるとうれしいし、関係構築のためにいいと思う。もう少し食いついてもよかったかなと思ったのが、自分(CL)が「感覚がずれてる」と言ったところ。ここはもっとCLに寄り添ってもよかったかも。

【CO】 気持ちを返すのが下手だと思う…。今回も気持ちを返すことができなかった。

【OB】 神妙に聴いていた。気持ちを確認しながら聴いていた。要約もしっかり入れ、ていねいに聴いていた。リソースを確認しながら聴いていたのがよかった。

【CL】 キャリアのことを聴いてもらって嬉しかった。ポジティブな目標もしっかり聴いてくれた。会社への不信感を聴いてほしかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

NCKのカウンセリング実習はこれまで2つのタイマーを時間差で鳴らすようにセットしていましたが、これ結構面倒なんです…。そこで年末の特別勉強会から、スマホで流す音声タイマーに変更。これ便利です!【水口】

こんな音声 → 流れます

〇〇分の実習を始めます。
まず10秒間、心を落ち着けて、気持ちを切り換えましょう。
(10秒沈黙)
では、はじめてください。
(実習)
あと3分です。
タイマー音 時間です。おつかれさまでした。
あと3分です。
タイマー音 時間です。おつかれさまでした。
(ふり返り)
あと3分です。
タイマー音 時間です。おつかれさまでした。