

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 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に携わる方の生の声が聴ける機会です！ぜひご参加ください。場所は人形町区民館です！
- ・ 2/22の勉強会 その次の2/22(土)はリモート(Zoom)での開催。カウンセリング実習を行います！15:00スタートです。ぜひご参加ください！
- ・ ビジターご参加 今回は森加奈子さん(3回目のご参加)が参加してくださいました！
- ・ 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 →



<u>2月5日(水)</u> 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
<u>2月22日(土)</u> 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
<u>3月12日(水)</u> 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/>

今回はおなじみの『フラッシュワーク(閃く練習)』をリモート(Zoom)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7名で、ワークを7回行いました。



「ピットリ感+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ことよ。

- 話し手が話を(30~120秒くらいの話。できれば、気持ちが動いた話を)。
※ 聞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。
- 聞き手(伝え手)は聞いた(メモした)言葉を伝え返す。
※ 話し手の気持ちを聞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「コマ」のように。最初の聞き手はすぐに伝え返す方がいい。
- 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。
- 話し手は誰の言葉が一番ピットリ感+αがあったか、二番目は誰か、その理由や気づきを言う。
※ 「ピットリ感」と「+α」の1タームで評価する。「+α」は「次につながる気づき」「話し手の言葉につながる言葉」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!)

話し手の話を聞き手(上の6人)が聴いています。

今回は7名参加でした。最後のふり返り中です。

グループ版のフラッシュワークのやり方の説明です。

以下が今回のフラッシュワークの伝え返しで出た言葉です。

赤い文字が一番と二番の言葉(ピットリきたり、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。(※ 回線の不調でコメントが少ないところがあります)。

- ・村八分みたいだな…。日本人ってこれなのかな…。
・最近の報道やSNSに憤りを感じている。
- ・本当かわかんないのに、日本人どうなってるんだろう。
・日本の社会について、不安に思ってる。
- ・人のことは何でも言えるんだな。行き過ぎてないかな？
・みんなで叩く構図が理不尽だし、気持ち悪い。
- (日本、日本人はどこに向かってんだ…。という思いがあった。このままだとどうなっちゃうんだろう、という不安)
- ・人のことを軽く見て、そんな会社にあきれちゃうな…。
・言ってるのにひどいじゃないか。最後まで何も考えてくれないんだな。
- ・私のことどう思ってるのかしら。
・釈然としない…。やっぱり、こういう人だったんだ…。あきらめ。
- ・結局自分の心配だけかよ。他になんか言うことないの？
・この人、従業員の気持ちにより添えない残念な人だな…。
- (わかってはいたけど、やっぱりこうきたか…という感じがあった。自分の都合だけなのね。責任者として何かないの？とも感じた)
- ・(その人が)出戻ってきてしまって、残念だな…。
・どうしようもないよね。とぼっちりが嫌だな。
- ・戸惑い。これから、どう向き合おうかな？
・大丈夫かなあ。面倒くさいことにならなければいいけど…という重荷。
- ・荒れたりして職場がピリピリしないか？ちょっと心配。
・この1年思い描いていたのと違ってきて…困ったな。
- (あれ？と気づいたのが「とぼっちり」という言葉。せっかく安定してたのに…。「重荷」という言葉もしっかりきた)
- ・仕事の価値を認めてくれなくて悔しい。やりきれない。
・なんでそんなこと言うの？つまらん奴だなあ…。つきあいきれんわ。
- ・価値観が合わない人というのは疲れるな…。面倒だな。
・またかー。あなたの文句は聞きたくないわ。
- ・この上司の愚痴に引っ張られるのはやだな…。
- (価値観が違う、わかってない上司にちょっと怒りは感じる。「つきあいきれない」までいかないが、少し突き放した感じで見る)
- ・がっかり。やるせない気持ち。
・自分の都合ばっかりの人だなあ…。こいつは私に恨みでもあるんか！
- ・私の話なのに、なんで私を中心に話をできないの？
・人のことなんだと思ってんのよ！ 憤りの気持ち。
- ・お前らそうきたか…。怒りの気持ち。
・結局、えこひいきなんだな…。
- (憤り。「なんだと思ってんの」というのはある。恨みでもあるんか？はしっくりきた。「お前らそうきたか」もある)
- ・周りが危機感を感じてないのが、しっくりこない。
・プレッシャーで心が消耗しちゃってる。
- ・他人事みたいに簡単に言わないでよ。
・考えると、不安で押しつぶされそうになる。
- ・周りは大丈夫というけど、どう過ごしていいかわかんない。
・不安だな…。大丈夫かな。なんとかしなきゃという焦りでいっぱい。
- (周りが他人事と思ってるわけではないと思うけど、どこかで少しそういう感じはあるかも？ 焦りや不安はあると思う)
- ・妹だからって、こんなことで頼られても困っちゃうよ。
・いつも通りと思ったら…そんなメールを受け取ってびっくりした。
- ・よくやってくれているという感謝の気持ちもある。
・メールにびっくりした。「はよ送ってこいや」に愛を感じた。
- ・早く言ってくれればいいのに。頼りにしてくれていいのに。
・びっくりした。もう少し距離を縮めていこうかな。
- (「重い!」と思った話のつもりだったが、「悩んでないで早く連絡してよ」という気持ちがあったことに気づいた)
- 今回は久々のオンラインでのフラッシュワークでした。初めての人も多かったです。ふり返りでは、こんな意見が出ました。
- ・オンラインは体の向きとか空気感が見えないのが苦手。
・すごく勉強になるなあ…と思った。気づきを言ってもらう部分も。
- ・確率がまだまだ低い。上げていきたい。
・他の人の見方も参考になるよね。
- 今回は遠藤さんが8ポイントで一番。次が田村さんと私の4ポイントでした！

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回のフラッシュワークは、話し手の気づきなどを聞く時間が長すぎず、短すぎずで良かったように思います。話は変わりますが、3月に毎年恒例のNCKアウトプット大会を行います。何を発表するか、ぜひ考えてみてください！ 【水口】