

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 次回の3/23(土)は、昨年も実施した発表の場、「NCKアウトプット大会(第3回)」を行います。現在6人エントリーしています。内容はこちら → [いろいろな話が聴けそうですね。ぜひご参加を!](#)
- ・ 4月からの勉強会日程 2024年度の勉強会の日程が決まりました。今回の会報に勉強会カレンダーを添付しておきます。
- ・ NCK会員登録 4月始めに、2024年度からのNCKの会員登録のご案内を致します。継続の方も登録が必要です。皆さま登録をお願い致します!(※ 来年度は年会費を下げます!)
- ・ その他、情報交換や近況など

3/23NCKアウトプット大会 演題

発表者：大井さん  
「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」とトランスヘイト

発表者：水口  
解決の物語から学ぶブリーフセラピーのエッセンス

発表者：紙田さん  
アメリカ社会が抱える問題を見事に伝えるショート動画の紹介

発表者：木村さん  
AIカウンセリング

発表者：田村さん  
本のアウトプット

発表者：石井さん  
オーディエンスマネジメント

※ 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 →



3月23日(土)	15:00~17:00	テーマ： NCKアウトプット大会 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
4月10日(水)	19:00~21:00	テーマ： カウンセリング実習 場所： 堀留町区民館	水曜日は区民館での開催で 19:00スタートです
4月27日(土)	15:00~17:00	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 この回は15:00スタートです

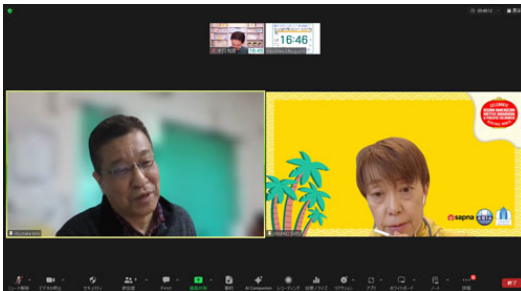
場所詳細： 堀留町区民館 (中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdCmE2A>

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%B2%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

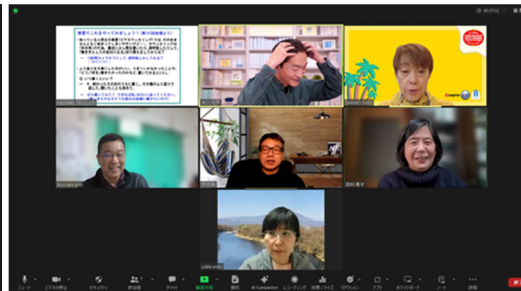
今回はリモート(Zoom)でのカウンセリング実習を行いました。前半6名、後半5名参加だったので前半2グループ、後半1グループで実習(25分)とふり返り(各10分)を行いました！

カウンセリング実習タイムスケジュール  
25分実習 × 2回

1回目CO：佐藤さん 田村さん 2回目CO：遠藤さん



実習の様子です



ふり返りをしているところです

19:30	実習-1 (25分)	アットホーム 満点 終了
19:55	ふり返り (10分)	
20:05	実習-2 (25分)	アットホーム 満点 終了
20:30	ふり返り (10分)	
20:40	全体ふり返り (10分)	
20:50		

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の言葉にかぶせて話しちゃうところがあったのはよくなかったかな…。(話に出てた)仕事のプロセスの部分(システムの話とか)は、出しちゃいけないかなと思ったけど、その話題からCLの不満が出てきたような気がします。

【OB】 COのうなずきはいい感じだったと思う。相づちの声がちよっと聞こえにくいので、もう少し大きめ・長めにした方が聞こえやすいと思う(リモートだと特に)。CLは勢いよく話していたのでCOはもう少しゆっくりめに聴いてもいいかも。CLは「不満が溜まっている」という雰囲気だったが、終盤に向かって「心づもりができていいのか？」という感じになってきた。「提案しようと思う」と言っていたが、その提案は「抗議」の意味もあったと思う。事務局に対する不満が大きい？

【CL】 不満を思いつくまましゃべっていた感じで、すっきりした。COは流れを止めずにしっかり聴いてくれた。話しながら「ここは介入のタイミングになるかも？」と思ったところがあった。特に「めんどくさい」とかは(話を止めて)もっと詳しく聴いてくれてよかった。「事務局に不満がある」というのはその通り。「誰に、何て言いたいですか？」と具体的に質問してくれたら、そこでもっと考えをめぐらすことができたかも。

【CO】 CLの爆発しそうな、もやもやとした気持ちをしっかり聴くことができなかった。

【OB】 全体的な印象として、もう少し大きなリアクションでよいかと思った。前半は表情変化少なく、うなずきも小さかった。気持ちへの伝え返しが少なかったかな。後半は積極的に関わっていた。前半と後半のメリハリが出ていた。

【CL】 落ち着いて聴いてもらったので話しやすかった。要約もしっかり入れてくれた。COの関わり方がよかったので事柄や気持ちが大きくぶれることがなかった。前半、気持ちの部分にしっかり応答していたらもっと内容が深まったと思った。大きく円から外れることがなく話しやすい場を作ってくれたのがよかった。

【CO】 姿勢や表情の応答はできていたかな。でも「もやもや」ではすまない深刻な悩み？ 闇？ に対して腰が引けていたような聴き方になってしまった。

【OB】 重い話、深刻な話を神秘的な面持ちで聴いていてよかった。事柄のわからない部分に対してしっかりと確認していたのもよかった。CLが涙を浮かべた際に「泣いてもいいですよ」と優しい声かけをしたのがよかった。時間があれば深められたかもしれない。ふり返りで「役に立つ言葉が言えなかった」と言っていたが、カウンセリングで「役に立つ言葉」は言わなくていいと思う。

COはしっかり丁寧に聴いていて、真面目に真剣にうなずいていた。最後に要約をいれ「気分転換をしてください」とまとめていたのがよかった。要約もよかった。事柄しか話そうとしないCLに対しては、とにかく気持ちを聴くことが必要。CLの話を一旦止めてでも聴くようにするといいい。

COは神秘的な面持ちで聴いていて、長めのあいづちがオンラインで伝わりやすかった。今回の話は対象が移ったり時系列が前後したりで、ついていくのが難しかったと思う。(話に出た出来事が)「ショックだったんでしょね」と返していたのは「分かったふり」になりそうで、自分はちょっと引かかった。「○○さんにとって大きな出来事だったんですね」と言いたい。「その瞬間の気持ち」は言っても、「その人に対する気持ち」は一言では言えない場合が多いと思う。

【CL】 自分は感情表現が下手だなと思った。COから質問されれば話すかも知れない。引かかって明確でないからモヤモヤしているのが分かった。ストレスで疲れていて、気持ちにふたをしているところがあるのかも？

### 【COのその後のふり返り】

CLの話に事柄がたくさん出てきて、感情があまり表現されない(ように見える)ときに、CO側の「気持ちに寄り添おう」という姿勢をどう盛り込めばいいか戸惑った。過去のデモでは「今日、この場で何を解決したいですか？ どうなりたいですか？」などをCO側から質問して焦点を絞る例もあったが、CLとしては「まず、誰かに聴いてほしい」という想いが強いように思う。CL自身が自分の気持ちを見つめるサポートができればよいのだろうか。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

次回はNCKアウトプット大会ですね。現時点で6人が発表する予定です(追加エントリーもOKです)。私も発表する予定で「こんなカウンセリングってあり？」と驚いた事例を紹介します。皆さまぜひご参加を。土曜日15時です！【水口】