

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

- ・ 聴き方講習会 8/24(土)にNCKオリジナルの講座「気持ちによりそう聴き方講習会」を行いました！受講者の方たちからもとても好評でよかったです。その様子はp. 3に載せてありますので、そちらもご覧ください。その後に行ったNCK納涼会の様子も載ってますよ！
- ・ 9月の勉強会 9/12(木)の勉強会はカウンセリング実習を行います。9/24(火)の勉強会はヒューマンライツ・ハラスメント対策部会からの発表で『職場とセクシュアリティ』と題して、セクシュアルマイノリティーに関連した身近で起こりそうな事例について考える勉強会を行います。ぜひご参加ください！
 (※ 2回目の9/24の方は場所が堀留町区民館ですので、ご注意ください)
- ・ 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！！

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！
 年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

NCKホームページの
 QRコードです →



9月12日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

9月24日(火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表『職場とセクシュアリティ』
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 1号室 (※ いつもの人形町区民館とは違うのでご注意を!!)

10月10日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

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> ← Google マップの
 堀留町区民館(中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdcM2A> 共有リンクです

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はカウンセリング実習ですが、いつもとは変えて 実習10分-ふり返り5分-実習10分-ふり返り10分を2セット回行いました。

1回目CO: 木村さん 石井さん 豊田さん 2回目CO: 紙田さん 武田さん 宮田さん



ふり返りのコメント・感想など

- 【CO】 (前半を終わって) (話が少し事柄的だったので)この10分で相談の概要がわかりかけてきたところだった。
- 【OB】 COはおだやかに聴く感じでよかった。上の人たちと後輩たちとの間の「板挟み」のような状況かと思ったが、「板挟み」というよりも片方への問題意識が強いのかな? と感じた。
- 【CL】 下の子に強く指導するよりも「違うんだよ」と分かってもらいたい。でも言いにくい。今後どうしていくか悩みだしたという状況。
- 【CO】 (後半を終わって) 前半の流れでそのまま聴いてしまったかな? 注意力散漫になった感じかも? 「問題」という言葉を使わない言い方をした方がCLは言いやすくなるのかも? と思った。
- 【OB】 COはじっくり落ち着いて聴いていく感じ。こういうのもいいなと思った。COの質問によって、CLが抱えるモヤモヤが浮かび上がってきた感じがあり、ここからというところで終わった感じ。
- 【CL】 「何ができるかな?」「でもパワハラにならないように」ということを考えていた感じ。
(「何かしてあげたい」という思いがある)
- 【CO】 (前半を終わって) 背景、事柄を聴いていって、今後どうなるといいのか、どうなるのが理想なのか? 質問したかったが…雑念が入って沈黙ができてしまった。
- 【OB】 親族、家族の話題で、取り組みやすい話だとは思う。前半、事情聴取的になりすぎなかった(事柄的な話を広げすぎなかった)のがよかった。
- 【CL】 自分としては「悩んでいる」という感じの話ではなく、「なんでこうなってるのかな?」くらいの話かな。
- 【CO】 (後半を終わって) 「解決してあげよう」「いい方法はないか」という気持ちが(自分に)あるのを感じた。それは言わなかったが、そう思ってしまったことは純粋に傾聴としてはよくないのかな?
- 【OB】 COは問題をはっきりさせたいと思っていたのかな? 焦点が変わってなかったのがよかったと思う。
- 【CL】 聴いてもらっている感じがあり、話しやすかった。COから「解決しよう」という方向で言われなかったのがよかった。もしそう言われたら嫌だった。「変な話」「ばかばかしい」愚痴を聴いてほしかった感じかな?
- 【CO】 (前半を終わって) 登場人物が多く、話の内容を理解するのに時間がかかってしまった。気持ちについては質問してみたが、要約を入れればよかったかも。
- 【OB】 ていねいに聴いていた。あいづち、うなずきもCLに合わせていた。CLの大変さについてもっと共感できればCLの気持ちもでてきたのでは。
- 【CL】 大変さが伝わらず分かってもらえないと思い、そこは強調していた。後半は大変さを受けとめてくれるとうれしい。
- 【CO】 (後半を終わって) 今後の展開をどうすればいいかについて考えてもらう機会になればと思い話を聴いていた。もう少し時間があれば、何回もCLの言葉に出てた「できない人の…」という部分に焦点を当てたかった。
- 【OB】 どうすればいいかで話が進んでいたところがよかった。周囲に頼れる人もいることが分かったのはCLの気づきになったのでは?
- 【CL】 まだあまり一緒に仕事をしていないが、頼れる上司がいて安心できることに気づくことができた。話したい方向に話ができていると思う。もう少し時間があれば問題解決の方向に行けたかも知れない。
- 【CO】 (前半を終わって) 状況については聞けたが、気持ちを聴けなかった。CLは困惑していたのか? 感情を聴けなかったし要約もできなかった。
- 【OB】 ていねいにしっかり聴いていて、CLの話を真剣に受けとめていた。細かくうなずいて前のめり気味の姿勢がよかった。後半は気持ちを聴いていきたい。
- 【CL】 よくある話と思いながらも同じことが続いてしまい、困っているところだった。COが真剣に受けとめてくれたので話しやすかった。感情的になっていることを後で思い出し落ち込んでいたのかも?
- 【CO】 (後半を終わって) 指示的というか流れを誘導していないのが心配だった。CLは大変な状況の中頑張っていることを伝え返したかった。うまくできたかどうか自信はない。
- 【OB】 後半は笑顔も入り、穏やかな表情で聴いていた。「どうなったらいいと思いますか?」「相談できそうな方はいますか?」等、CLの気づきにつながる考えてもらうための質問が良かった。
- 【CL】 話しやすかった。自分の大変な状況を理解してくれていたのがよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習はいつもとは違うやり方をしてみました。最後の全体でのふり返りでは「区切りで要約をはさめるのがいい」「途中のふり返りがヒントになる」「前半を長く(12分)、途中のふり返りを短く(3分)する方がいいのでは?」など、いろいろな感想が出ていました。今後も試してみたいですね。では、次のページもご覧ください! 【水口】

8/24に城東ふれあいセンターにて、NCKオリジナルの講座「認知症サポーターのための気持ちによりそう聴き方講習会」を実施しました。今回は先方のご要望もあって「傾聴」という言葉を使っていませんが、以前からの「傾聴講座」をベースにした講座です。まずは木村さんのコメント(抜粋)から。

『認知症サポーターのための気持ちによりそう聴き方講習会』 in 城東ふれあいセンター 8/24(土) 13:30~15:30

参加人数18名。ファシリテータ役 水口さん、石井さん、の2名。サポート役 紙田さん、佐藤さん、豊田さん、浅野さん、宮田さん、横山さん、武田さん、大迫さん、木村の9名でした。

今回の講座は参加者が18名で実習グループが6グループ、1グループにつき1名プラスαのファシリテータがつくことができました。参加者の方はご高齢の方が多く、何名かが実習方法等に戸惑っておられましたが、グループファシリテーターのフォローアップで乗り切りました。

アンケート結果はほとんどの方が「とても満足」「満足」を選択していただきました。施設の担当者からも、次回のお願いもされた次第です。NCKとしては嬉しい限りです。

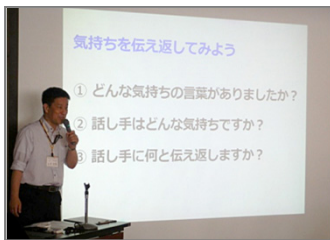
今回の講座は講義部分を少し短縮し、実習を多くしました。全体のファシリテーターは私(水口)と石井さんが担当し、最後のまとめは木村さんをお願いしました。実習では各グループ(3名)に1人のグループファシリテーターが付きましましたので、うまく進行できたと思います。また今回は初めての試みとして、この講座の修了証を作り、受講者の方にお渡ししましたが、好評だったようです。



実習の準備をしているところ・・・だと思います。



話し手・聴き手・観察者を体験して頂きました。



新しい試みとして「気持ちを伝え返すワーク」を行いました。

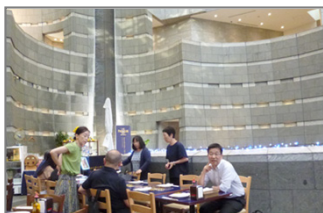
こちらで用意した事例を聴いて、読んで頂いて、気持ちの言葉を見つけてもらったりするワークです。



恒例の寸劇も新しいパターンで、同じ話し手に対して3タイプの聴き手の例を見てもらいました。

講座の様子は録画してありますので、NCK会員は見て頂くことも可能ですよ。

そして、講座のあとは毎年恒例！NCK納涼会を行いました！今回の会場は『ラ・ペファナ夕留』というお店のビアテラス席。吹き抜けの広い空間で開放感がありました(屋内なので暑くないです)。12名が集まりました！



こんな席です。開放感ありますね。



ビアサーバーがあります。



カクテルも人気。



カードが伸びた !?



このお店、プレミアムモルツが飲み放題(注ぎ放題)というビール好きにはうれしいお店ですが、今回はオリジナルのカクテルを作ってもらうのも流行ってましたね。いい感じのお店で盛り上がり、楽しいひとときでした！

