

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、10/29(火)の勉強会は先日の『聴き方講習会』のアンケート結果もふまえて、ふり返りを行い、11/17の活動報告会の発表内容についても検討します！ 産業カウンセラーの仕事のひとつでもある研修の勉強になりますので、ぜひご参加ください！
- ・ **ボランティア活動** 11/2(土)にはNCKから傾聴などのボランティア活動に行きます。場所はなのはなカフェです。別途ご連絡がありますので、ぜひご参加ください！(参加希望の方は入力へ→ <https://chouseisan.com/s?h=aacbb4ffca6430b83737f4328f8655e>)
- ・ **200回記念勉強会** 12/14(土)はNCKの200回記念の勉強会(講演会)として、青木羊耳先生に講演して頂きます！ 時間は14:00~16:00。会場が決まりましたら詳しくご案内致します。
- ・ **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 →



10月29日(火) 19:00~21:00 テーマ：『気持ちによりそう聴き方講習会』ふり返りとNCKの活動報告検討会
 (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

11月14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

11月26日(火) 19:00~21:00 テーマ：未定(研究発表)
 (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/INQRfz9eos6oYd5r8>

← Google マップの
 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。2グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO: 横山さん 武田さん 2回目CO: 横山さん 浅野さん



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 実習で声が小さいと言われるので、今日は頑張って声を張ってみた。気持ちをどう引き出せばいいのか迷っていた。質問の仕方をどうすればよかったか？ キャリコン的な話に行きそうになるのを抑えるのが大変だった。
- 【OB】 CLの話「聴かせて頂きます」という感じが出てよかった。うなずきや手の動きも大きく、表情が豊かで明るい感じがよかった。
要約はいいいでよかったと思う。いい質問もあったが、意図がわからない質問があった。話の方針転換が早く、ちょっと流れてしまったところがあったかも。うなずきがときどき速くなりすぎていたように思えた。ちょっと軽く見えてしまうかも？
- 【CL】 明るく聴いてもらえてよかった。「そういうのもありなんだ」と腑に落ちたり、楽な気持ちになった。「自己PRがなぜ苦手なのか」を聴いてもらえたら、また違う方向で話が深まったかも？
- 【CO】 最初CLの表情がけわしく、つらいことなのか、怒っているのか、何が起こったのか心配しながら聴いていた。「対外的なことだけやっておいたらいいのでは？」と思っただけ、言っていないかわからず我慢した。
- 【OB】 声のトーンが優しくてよかった。慎重に聴いていることが聴く姿勢や声にも表れてよかった。
親身になって聴いていた。CLが険しい表情をしていたときに神妙な面持ちで対応していたのがよかった。全体的に先回りしすぎの感じがした。「これはこういう話ですよ」とまとめるのが早すぎる。何に対してどう思っているのかを、もっと聴いた方がいいと思う。自分に対する要求水準が高いところも気になるので、そこを聴いていく方向もあったと思う。
- 【CL】 話をしている気づきがあった。怒りながらも「しょうがないな」と思う気持ちや、自分に甘えたい気持ちがあることに気づいた。
- 【CO】 (仕事に対して) やりがいと働き方とか能力を高めるためという単純なことではなく、いろいろな角度から考えている様子だった。いろいろな考えや思いを感じながら聴いてみた。
CLがリラックスして話せるような、じっくりと話せるような、そんな雰囲気を作れたらいいなと思ったが、でも難しい。質問しすぎてしまったところがあったと思うが、CLが軌道修正してくれたので安心した。
- 【OB】 聴く態度としては前のめりになって、落ち着いて聴いていた。CLとペースが合っていてよかった。質問が少し多かった部分はCLの流れに任せてもいいと思う。CLがこのテーマについて考える機会が多いものの、いつも考えの途中で終わってしまうというところになかなか答えがでない理由があるのかなと思った。
COの質問は「どの部分にその感情が出るのか」とか、「どんなことが必要なのか」など問題を明確にするような質問で的確だったと思う。全体的に流れを阻害しない聴き方をしているという印象を受けた。
悪い例にぶつかった時の辛さは、どんな気持ちになるのか、イヤな気持ちなのか、いら立ちのようなものがあるのかなど、深めて聴いてもよかった。
- 【CL】 整理できていない気持ちを話した。整理できていないからといって、解消したいとか取り除いてほしいわけではない。2回話せるので、自分の気持ちにゆっくり向き合ったが、1回目で「話せた」という感じがあった。
COが「質問が多かった」と言うところは、分かってもらえないと次に進めないで、質問されてよかった。
- 【CO】 (同じCLで) 続けるの実習なので、1回目でOBとして受けた感じを要約として伝えるところから導入した。CLが解消や取り除くことを目的としていないと言っていたので、今の気持ちを自然に話せるように、技法ということより自然な聴き方を意識した。でも堂々巡りになったところがあった。最後に、理想の先輩はどのような人が質問してみたかった。そこに答えに繋がるヒントがあると良いと思ったがどうだったか？
- 【OB】 しっかり聴いていたと思う。CLが出したキーワードに「理想」とか「充実」があった。そこをもう少し詳しく聴いて、CLに口に出して言ってもらうことでイメージを想起しやすくなり、気持ちを整理できるのでは？
穏やかな感じで聴いていた。CLにとって仕事ってなんなのか、そこを明確にするともう少し踏み込めたのかな。CLはもう一歩進みたいけれど進めなかった感じと聞いていたが、やはりそのような印象を受けた。
- 【CL】 追いかけているしっぽをつかめそうでつかめない、そんな感じでいろいろと考えていたが、この時間の中で何か見えそうな気がした。そんな中、理想の先輩の話になるとちょっと違う気がしたので、質問されていたら始めていたと思う。
CLの質問は違ったかもしれないが、その質問に触発されてイメージが湧いたような気がして、つかみかけているようなものがいくつかに整理できそうだった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回のカウンセリング実習も(OBとして) 気づきがいろいろあって勉強になりました。さて、気づけば勉強会は今回が第196回でした。200回ももうすぐですね。早いなあ…。200回記念の勉強会は通常とは違って土曜日。産業カウンセラー界で超有名な青木先生の講演があります。会場が広いので、ぜひお知り合いもお誘いを！【水口】