

### 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

- ・ **次回以降の勉強会** 4月の勉強会は通常通りの順番で、4/8(木)はカウンセリング実習を行い、後半は4/24(土)です。5月はNCK総会とカウンセリング実習を行う予定ですが、順序が逆になるかも？また紹介しますね。
- ・ **NCKアンケート** NCKの運営などについてのアンケート、ご回答ありがとうございました！結果については別途報告させていただきます。
- ・ **21年度会員登録** NCK会員登録のご案内を近々お送り致します。お願い致します！
- ・ **Run伴のイベント** 217号などで紹介した、若年性認知症の丹野智文さんの講演をサイトで見るできるようになりました！勉強になりますよ。  
(<https://fo-fo.facebook.com/1170643739782539/videos/3753493734736597/>)
- ・ **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 !!

※ 通常、毎月第2木曜・第4火曜日が基本ですが、リモート開催に伴い、日程を変更する場合があります。  
(基本のスケジュールはHPに掲載してあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの  
QRコードです →



**4月8日(木)** 20:00～22:00 テーマ：カウンセリング実習  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

**4月24日(土)** 15:00～17:00 テーマ：未定  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

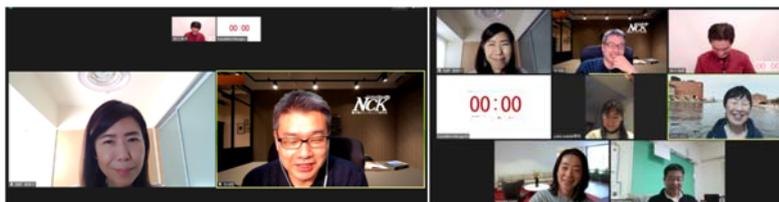
**5月6日(木)** 20:00～22:00 テーマ：NCK総会 または カウンセリング実習 (5/6または5/22で総会を行います)  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 申し訳ありませんが、リモート開催での勉強会はNCK会員のみで実施させて頂いております。

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/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。7人参加で2つのグループで行いました。実習22分、グループでのふり返りを10分、全体でのふり返り3分を2セット行いました。

1回目CO: 石井さん 浅野さん 2回目CO: 宮田さん 水口



実習の様子。「ピンを追加」機能でCOとCLが並んで表示されています。

こちらは全体でのふり返りの様子。(タイマーが映ってるのは私の予備PCです)

### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 CLの怒りの感情がはっきり見えていた。途中で終わってしまったが、これからの展開としては、怒りを鎮めて冷静に上司との面談に臨めるようになればいいかなと考えていた。

【OB】 話の展開は道半ばだったが、道すじが見えているところは良かった。

仕事へのモヤモヤが同僚へのモヤモヤだったことが理解できたところだった。CLの課題は自分の思いを周囲の人へ伝えていくことかな。

【CL】 COが間のいいまとめをしながら傾聴してくれたので話しやすかった。早い段階で10段階中7段階の怒りが確認できていた。次の上司との面談に備えて、アサーティブに話を伝える練習をしたいと思った。

【CO】 聴きながらCLに寄り添っている感じがしなかった。事柄ばかりにとらわれてカウンセリング的でない質問が多かったかな。

要約を入れるタイミングがつかめず、時間が経ったところで要約したので、いろいろな状況が混ざって要約が長くなってしまった。「労い」を入れなかったことも反省点…。

【OB】 話の内容が複雑で込み入っていたため、状況の確認は必要で、質問が多かったのは仕方がないと思う。確かに事柄的なことが多かったが…質問によって話が整理され見えてきたし、やや漠然とした「不安」から、より具体的な状況の「嫌だな」に変化してきた。

要約は確かに長かったかな…。要約でCOから出た「戸惑い」という言葉はちょっと抽象的で、CLが感じているものより弱いように感じた。もうちょっと具体的に強めの言葉を使ってもよかったかも？

【CL】 ワーッといっぱい話しちゃった。要約を入れるタイミングがなかったかもしれない。長い話を要約するのは大変なので、(自分の)話を止める形で要約してもらってもよかったかも。勉強会なので。

この1年、ずっとモヤモヤしている話だけけど、今日は22分の中で言いたかったことを言えた。しっかり聴いてもらえてよかった。

#### 【ご感想】

定例会では、最初に目標と課題を伝えてから実習を始めるのもありだと思う。目標を達成するため強引に技法を試したとしても、その事に対してふりかえればいいのか？

【CO】 グダグダになってしまったが、他人をおもんばかりのCLのいろいろな思いを聴いていた。「解決に走ってはいけない」と思いつつも…余計なことを質問してしまったかも？ アドバイスしてしまったかな…。もっと他の聴き方があったかな？

【OB】 CLが部下の話でグルグル回っていたところがあり、ネガティブな話をしないCLがここでも出ていた。何でだろう？と気になっていた。

要所要所で要約をはさんでたのが効果的でよかった。「打開策は？」と質問したところも、CLに考えてもらうために効果的だった。CLとの間で目標を決めておくと話の流れがもっとよくなるかも？

【CL】 気持ちを理解してもらいスッキリできた。「わだかまりがほどけていないんですね」というCOの閃きの言葉でストンと落ちた。この言葉をきっかけとして自分の問題として考えることができた。上司への提案をまとめてみようという道筋も見えてきた。

【CO】 話の内容は複雑な構造ではなかったのに、事柄よりもそのときの気持ちを聴きやすかったと思う。

COとしてどこまで自分の意見を入れるのか？というところで迷った。「違ったら言うてくださいね」「自分としてはそう感じた」と前置きしてから意見を伝えるようにしてみた。

【OB】 全体的にいい流れで、展開もよくクロージングまで行っていてよかった。COは伝え返しが上手い！「気持ちのギャップがある？」とか「悔しい感じ？」のあたりから展開されてきて深まってきた。CLに気づきがあったのではないかな。

【CL】 頭では分かっているけど実感が湧かないのはしょうがないと思っていたが、COの「取り残されてる感じ？」という伝え返しによりハッと気付かされた。

COとしての意見を言ってもらって、第三者の意見を聴けたこともよかった。前もって「違ったら言うてくださいね」とあらかじめ伝えておくことで、違ったら違うと言える場面作りをしてくれたのもよかった。

#### 【ご感想】

仕事では解決志向の面談をしているので、実習ではそうならないよう気をつけたつもりだけど…、そういう方向に少し行っちゃった。実習やるのって大事。

(閃く練習でもやっている)「伝え返し」の大事さを感じた。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

前回も書きましたが、リモートで実習するとき、特に自分が観察者をするときには、COとCL両方の表情を見られるようにするといろいろ発見があるように思います。また、表情を大まかに捉えるのではなく、表情の変化(瞬間の表情)に注目すると違ったものが見えてくるような…？ 【水口】