

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6/26(土)はおなじみの「閃く練習」のワークを行います。「これをやると通常のカウンセリングでも効果を感じられる」という声も聞きますよ。ぜひご参加ください!
- ・ ポイント申請 昨年度(2020年3月まで)のNCKでの活動でのポイントを産業カウンセラー協会に申請し、ポイントが付与されました。「会員マイページ」で確認できます。「開催日」のところは参加した初回の日付になるみたいですね(私は2020/5/16でした)。
- ・ ビデオレター 高齢者施設での傾聴ボランティア活動ができてないこともあり、NCKで墨田区の高齢者施設の方向けのビデオレターを作りました。私からのメール[nck:945]に載せたURLから見られます。
- ・ 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!!

※ 通常、毎月第2木曜・第4土曜日が基本ですが、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 →



6月26日(土) 15:00~17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク
(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)

7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)

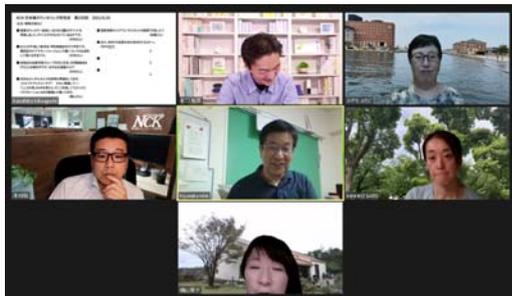
7月31日(土) 15:00~17:00 テーマ：未定
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 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。

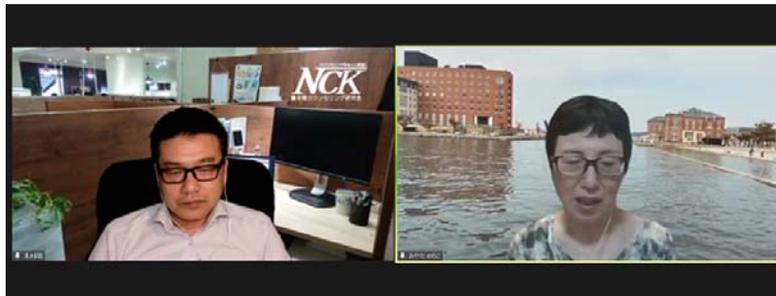
NCKへのお問い合わせは → <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。前半は6人参加で2つのグループ、後半は5人で1つのグループで、実習22分、ふり返りを10分を2セット行いました。

1回目CO: 木村さん 横山さん 2回目CO: 宮田さん



6名参加。最初の情報交換の様子です。



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。自分がOBをするときには、この表示方法がおすすめです。

振り返りのコメント・感想など

【CO】 前半、要約を入れたかったがうまくできなかった…。CLの「バカヤロウ」という気持ちを聴いていた。次のステップに進むお手伝いをしたかったが、方策までは決められなかった。聴くだけで精一杯だった。

もっと早く積極的に気持ちを質問する方がよかったかな。そうすれば話が転換していたかも？ 要約することに気をとられてしまった。

【OB】 落ち着いてじっくり聴いていた反面、CLの気持ちについて「悲しい」「あきれ」と出たのが11分経過後、「バカヤロウ」と出てきたのが15分経過後だったので、もっと早く気持ちを聴いてもよかったと思う。

【CL】 話を聴いてもらい吐き出した。とてもスッキリした。相手に何を言ってやりたいかと聞かれて、自身の気持ちに気づくことができよかった。

【CO】 オンラインでカウンセラーをやるのは初めてだった。「ピン」の使い方を間違えてしまった。自分が斜めに映っているのが気になってしまった。

※ 自分がCOまたはCLのときは、ピンを使わない方が（相手だけ映っている方が）いいということです。

CLの気持ちの部分にアプローチしにくく、聴くしかなかったという感じ。一緒になってもっと怒ってもよかったのかな？

【OB】 すごくいい感じで聴いていた。「プロ」っぽい感じ。「(CLは)なぜ引き受けざるを得なかったのか？」という事情をもうちょっと聴いてみたかった。

【CL】 COはしっかり聴いてくれていた感じ。一緒になって怒ってくれたとしたら…。確かにうれしかったかも。今回の話は「引き受けざるを得なかった」というより、「ちゃんとしてるだろう」という思い込みがあったという感じ(その後、想定外のひどい状況になった)。

(CLへの質問)

【OB】 「ちゃんとやりたい」というこだわりが強い？

→ 【CL】 それはあるかも。なぜこだわってしまうのか？ というアプローチもあるかも？

【CO】 (CLの)子供との関係についてのだったが、要約するうちにCL本人よりも子供の話になってしまった。世間話のようになってしまったのが反省点。自分にも経験があるだけにそれに引っ張られてしまった…。

携帯の支払いなどをどんなルールにしているかについても確認してみたかったが、どうだったか。

【OB】 COは一生懸命聴いてがんばっていた。子供から傷つく言葉を言われて、CLはすごくショックだったのでは？ その瞬間にどうだったのか？ どういうリアクションをしたのかを確認しておきたかった。交遊関係の部分でCLが安心できる材料がないか確認しておきたい。

要約が適宜入り、「あらっ」など、相づちやうなずきのバリエーションも豊富だった。うなずき→要約→質問の一連の流れが良かった。(COの)妻の状況については確認しておきたい。

あいづちを「うーん」と長く伸ばしたりして、変化がある感じがよかった。子供からショックなことを言われたときにどうだったのか、その場の状況をもっと聴いていくとCLに思い出してもらえたのでは？

【CL】 COの要約がいい感じで、整理できてよかった。伝え返しがしっくりきた感じ。COの状況とマッチする部分がある話だと思いながら話していたが、COはしっかり自分の話を聴いてくれてよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

この会報でも紹介してるZoomの「ピン」機能ですが、本文にもあるように自分がOBをするときに使うのがおすすめです。COやCLのときは使わないのが基本です。相手が画面の中央にいる方が視線が自然ですからね。ただ、ときどき自分が聴いている表情を見ても勉強になりますよ。【水口】