

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

- ・ 7月の勉強会 次回の7/8(木)はカウンセリング実習です。後半の7/31に何を行うかはまだ決まってません(希望があればご提案ください!)。他のテーマが特になければ「閃く練習」のワークを行います。皆さま、ぜひご参加ください!
- ・ 納涼会・特別勉強会 例年8月は通常勉強会を1回にして、それと別に納涼会や特別勉強会を行って来ます。今年は8/21(土)に納涼会&特別勉強会を行います。特別勉強会ではケアマネージャーさんに介護についてお話し頂く予定です。納涼会も、リモートでできる面白そうなことを企画中です。この夏の予定に入れておいてください!
- ・ 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!!

※ 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 →



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)

8月5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)

※ 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/>

今回は第227回でも実施した『閃く練習』をオンラインで行いました。上手な「伝え返し」のための基礎練習です。今回は最初4人で途中から5人参加でした。加藤さんが久しぶりのご参加(閃く練習は初めて)です！

やり方は前回から変更ありませんが、前回は一番、二番の発言を言うだけで「ピッタリきた理由」を言い忘れる人が多かったので、今回はそこに注意して行いました。



ワーク中の様子です。「ピン」を使用しています

「ピッタリ感」のある「伝え返し」のための練習 「閃く練習」ワーク

- ① 7～8人のグループになる (円形に座る:Zoomの場合は全体で)
 - ② まず一人が話をする (30～50秒くらいの話。できれば、気持ちが出た話を)
※ 聴き手は右クリックして「ピン(ビデオの固定)」を選択。スマホはダブルタップ。
 - ③ (それを聴いて) 話し手以外の人は、順番に閃いた言葉を話す
(※ 話し手の気持ちを聴き手の言葉で伝え返す。できればワンフレーズで)
 - ④ 話し手は誰の言葉が一番ピッタリ感があったか、二番目は誰か、それはなぜかを言う **理由も言ってね!**
 - ⑤ 立場を変えてくり返す(集中して行うこと!)
- ・ 順番は固定(チャットに書く)・その順番で話し手の次の人が一番手。
 - ・ 話し手は聴き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。
 - ・ 聴き手の伝え返しも少し待ってから始める。特に一番手の人は。

今回はワークを10回行いました。その伝え返して出た言葉を紹介します。①が一番ぴったりした言葉。②が二番目です。赤文字の部分が、話し手が特にピッタリきたと言った言葉です。

② **すごく残念だった…。**

① **楽しみにしてたのに…。テクショー!**

・ 悩んだ末に決めたのに。くやしー! どうしてくれる!!

・ 体にまで影響が出るなんて、思わなかった。すごいダメージがあったんだな…。

② 異動もショックだし、体に影響が出たのもショック。「**今後どうしよう**」という迷いがある。

① 納得いかない気持ちと抑えようという気持ちの両方があり、**とまどい**のようなものを感じた。

① (ストレスチェックの)ネガティブな答を選ぼうか迷うようになったことを**受け入れがたい**。

・ 選択肢を見たときの自分の気持ちに気がつき、そういう状況なんだな…と自覚した。今後改善していけたらいいかな。

② 正直に書いてみたら、少ないとはいえストレスがあるという結果で、結果を見て**戸惑っている**。

・ 介護が大変で、つらいし、逃げてるようにも思えてきて…。やりたいことができなくて、今後がとても不安。

① 仕事は、あまりにしんどいことは**無理してやらなくてもいいか**という気持ちもある。ただ、迷って…。

② 介護と仕事の両立について、いざ自分がそうなる大変だと実感…。自分の葛藤を**カウンセラー目線で見て**。

・ 両立したい自分と、逃げたい自分がいて…迷ってる自分がいる。

① **そもそも、電子申請って効率よくやるために導入したんじゃないの!? どういうこと!…と、ちょっと怒っている。**

② 手間ばかりかかって、何にもいいことないじゃないか!**こんなはずじゃなかったんじゃないのかなあ。**

・ 楽になるはずが…全然ラクじゃない。負担が増えてるだけなんだよなあ…。

・ 便利になるはずなのに、時間も手間も増えてしまっ…行政しっかりしてくれー!

・ ちゃんとした会社だと思ってたのに…。やっぱりこの会社ダメなのかな?

・ やっぱいいつら思った通りだ。この会社ダメだな…。

① 同じ会社なのに、こっこの部署は…。不自信。**大丈夫かな?** しっかりやってくれ。

② (ダメな対応をされた上に)**あげくの果てには…。** しっかりしてよ! なんなんだよ! という怒り。

・ 会社のことで鬱々としていたけど…。新しい期待に満ちあふれている。

① 自分の人生の幅を広げるために、新しいワクワクすることも…**やってみよう!**

② 副業の活動に興味を持って…これからどうなっていくか、ワクワク**ドキドキ**する。

・ 会社以外のところも選択肢に入れたら視野が広がった。気持ち的にスッキリした。楽しみ。

① 休みはとても重要なものなのに…。自由に取れないことに**不満**。

② つらいなー。こんなことがいつまで続くのかと**重たい気持ち**。

・ なんてこうなっちゃうのかな。なんでこんな損な役回りになっちゃうてるんだろう…。

・ 自分が休みたときに休みたよなあ…。しょうがないと言えばしょうがないんだけど。

・ ムツとして当たってしまうと、あとで後悔することもある。難しいなあ…。

② 介護の中で苦勞をしつつ、腹の立つこともありつつ、**でもこれも楽しいなあ**。親孝行の**やりがいも感じる**。

① **手間かけたのに喜んでもらえないとショック**だなあ…。でも、ショックを受けたけど**前向きな気持ちがある**。

・ いろいろあるけど…、がんばろう!

① 根本的に**納得してない**。そこまで苦勞してリアルでやるの? 「**そもそも誰が決めたんだよ!**」

・ 事前に自分の意見も聞いてくれていいんじゃないの?

・ 実際やってみて、オンラインでもよかった。これを決めた人たちに怒りの気持ちがある。

② (リアルでやろうという人と) **考え方がしっかりきていない**。緩んできてない? もっとしっかりしてくれよ!

【ご感想】 ・ カウンセリングの勉強になっただけでなく、自分の気持ちがスッキリした感じ。
・ 短い話だれど、話ながら自分の気持ちが整理できたり、フィードバックをもらって自分の気づきにつながった。
・ (他の聴き手の) いろんな伝え返しも勉強になった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つばやき… などなど

今回、加藤さんが久しぶりのご参加でした。つくば市からの参加です。リモートでやると遠くても参加しやすいですね。今回の閃く練習をやった思いましたが、全体的には似た感じの伝え返しでも、ある言葉が1つで「ピッタリ」くるかどうかが変わることが多いですね。面白いです。【水口】