

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

- ・ **納涼会・特別勉強会** 8/21(土)は、毎年恒例！NCK納涼会と特別勉強会を行います。特別勉強会は豊田さんのメール[nck:953]でご紹介頂いたように、ケアマネージャーさんに高齢者介護の話をして頂きます。納涼会はNCKでは初めてのオンラインツアー(貸切です!)で沖縄、座間味島へ行きます。その後に納涼会を行います！
- ・ **REBTの全国大会** REBTの全国大会がオンラインで開催されるそうです。REBTの入門コースや認知行動療法のワークショップなどがあります。同学会の会員でなくても参加できるそうですよ。(こちらに載ってます → <https://irebt24th.jimdofree.com/>)
- ・ **その他、情報交換や近況など** (2回分をまとめてあります)

※ 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 →



8月21日(土) 15:00~17:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	特別勉強会：高齢者介護について 中央区立特別養護老人ホーム ケアマネージャー 袴田智子さん 場所：リモート開催(Zoom 使用)
18:00~19:15 (17:55 入室)	NCK貸切 オンラインツアー 沖縄・座間味島からライブ配信！
19:20~21:00	NCKリモート懇親会

9月9日(木) 20:00~22:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ：カウンセリング実習 場所：リモート開催(Zoom 使用)
---	-------------------------------------

※ リモートでの勉強会にもビク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/>

7/31は前々回も実施した『閃く練習』をオンラインで行いました。「伝え返し」が上手くなるための基礎練習です。今回は6人→7人参加でした。

やり方の基本は前回と同様ですが、一番目にピッタリきた言葉を2点、二番目にピッタリきた言葉を1点として、合計ポイントを計算してみました。ポイントを集計する人はファシリテーターとは別に係を決めておいた方がいいですね。(今回終わってから気づきました…)



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、気持ちが動いた話を)
※ 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8回行いました。その伝え返しで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。(二番が2つの回、三番もある回もありました) 赤字の部分が、話し手が特にピッタリきたと言った言葉です。

- ・ (コロナで) 学校生活を満身に送れないことがすごく不憫。
- ② **モヤモヤ**したのを感じてる。「なんでこんな状況に…」と理不尽な思いを感じている。
- ・ 大事な思い出を作る機会が奪われたことに、親として割り切れない。
- ① (親として) 不憫に思う。これから先、**大丈夫かな?**
- ・ 思い出作り(の機会)が失われてしまって、かわいそうだな。

- ・ 納得いかない不満。なんでこんな状況になってるんだ。誰が悪いんだ? 予先がはっきりしないモヤモヤ。
- ② 「どうして自分はまだ…」と焦っている。段取りの悪さに**イライラ**している。
- ・ 自分だけ受けられなくて不満な気持ち。誰に向けていいかわからないモヤモヤ感。
- ① (ワクチンの予約ができない状況に) 不安な気持ち。**いらだち**。
- ・ 不安な気持ち。「行政しっかりしてくれよ」という怒り。

- ・ もう少し気がついてくれたらいいのに…。なんで私を飛び越えて(上の人に)言うの?
- ・ 臨機応変にやってくれないことにいらだちを覚えた。(その後の行動に) 納得いかない怒りの気持ち。
- ・ 「何やってんだよ、こいつ」
- ① (その人が) コロッと態度を変えたことに、**「なんだこいつ」というあきれた**気持ち。
- ・ (自分は悪くないという相手の態度に) 「私をなめるなよ!」と思った。
- ② 「なんで? **なんでそんな言い方できるの?**」と思ったあきれた気持ち。(その後の行動にも) **「なんでこの人はこうなの?」**

- ・ 紆余曲折あったけど、いいものが見つかってよかったな…と安堵の気持ち。
- ① 探せばあるもんだな。**新しい発見**をした気持ち。
- ・ 納期が6週間って何なんだよ! 焦ったけど、これでよしとしよう。
- ② ちよっとうまくいかないな…という感じから、それを肥やしにいいソリューションが見つかって**ラッキー**。
- ・ 早く換えたいのに納期が長くて絶望感…。でも結果オーライ。
- ・ いろいろあったけど、粘ったおかげで納得できる買い物が出て満足。

- ・ 「準備をしても、本当に開催されるのだろうか」という不安。やる気が出なくなってきたな…。
- ・ 先が見えない。気持ちが落ちて…つまらないな。
- ② 準備したのに中止になって…のくり返しで、**やるせない**気持ち。
- ・ 準備をしても開催されないかもと考えると、楽しくなくて、本気になれない。
- ・ 「中止になるのかなあ…」と思いながらも準備していることに虚しさを感じている。
- ① 「**一体いつまでこんなことが続くんだろう…**」せっかくやってるのに、**報われない**気持ち。

- ・ 自分の気持ちの変化に気づきがあった。(オリンピックが) 始まってみたら、少し気が晴れた。
- ・ 最初は怒りの気持ちがあったけど、やっぱりいいな。これがオリンピックなんだな。
- ① **こんなに気分が変わるもんだ**。自分でもびっくり。
- ・ 納得いかないところもあったけど、アスリートががんばってるのを見ちゃうとすごいな。いいなと思った。
- ② **こんなに楽しい気持ちで見られるなんて意外**。人ががんばってる姿を見るって**うれしいもの**なんだな。
- ・ 始まってみると楽しい。元気をもらってる気分。

- ・ 優秀な後輩が入ってきたけど、優秀なだけに、取り扱いが面倒くさいな…。
- ② すぐできる人でいいんだけど…、面倒くさくて**自信過剰な奴**だな…。
- ・ こちらの言い方ひとつで態度変えやがって…。なんだこいつ? できるけど、やな奴!
- ・ 優秀なのはわかるけど…、人間としてどうなの?
- ① 人が下手に出てればいい気になって…。**うっとおしいやっちゃ**。
- ② **機嫌を取らないと扱いにくい人**なんだな…。ちよっとなやな感じ。

- ③ 大丈夫なのかな? どうなんだろう? **こんなはずじゃなかったのにな…**。
- ② 早くこんな状態から抜け出したい。**安心できる状況に戻ってほしい**。
- ・ 娘が遊びに行くことは止められないけど、娘や妻が心配。とにかく早くこんな状態から抜け出したい。
- ・ 遊びに行きたい気持ちはよくわかる。お願いだから感染しないで帰ってきてほしい。
- ・ 家庭内での感染があったらどうしようと不安。いつまでこの状況が続くんだろうという不安。
- ① **万が一、妻が感染したらどうしよう…**と不安におそわれる。気が滅入っちゃう。

【ご感想】 ・ ファシリテーターをやってみて…進行とポイント集計を同時にやるのは大変。しっかり聴けてないときもあった。(次回からはポイント集計する人も決めておきましょう)

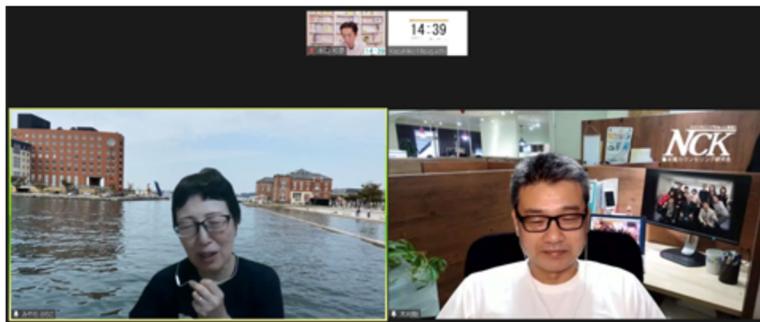
ちなみに、今回ピッタリきた言葉を一番伝え返せたのは、宮田さん! 二番目が遠藤さんでした!(各セッションの一番目を2ポイント。二番目を1ポイントとした場合の集計結果です)

8/5はリモートでのカウンセリング実習。今回は3人参加で、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 2回目CO: 宮田さん



今回はごちんまりと3名参加。ふり返りの様子です。



実習中。「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】前半は事柄をしっかりと聴くようにして、伝え返しを入れるのを意識して、カウンセリングを行った。要約を入れて、伝え返してをくり返し行う、メリハリのあるカウンセリングを行うつもりだったが、要約がうまくいかなかった感じだった。

【OB】「汗かきながら対応した」という言葉には気持ちも乗っているように感じた。この言葉を(CLが言うからしばらく経ったあとで)伝えたのがよかった。COの相槌はちょっと少なかったかな？

最後の方で、CLにとっての問題が分離できていて、よかったと思う。

COとCLの会話を聴いていると、CO側の声の音量が小さいのが気になった。声が小さいわけではなく、マイク音声のボリュームが小さい感じ。

→ COは外部マイクを使用。現状でボリュームが最大なのでこれより上げられないが、マイクを近づけると音量を上げられた。この方がバランスがよかった。※

【CL】(職場で)今まで何も聞いていなかったことを、急に言われて目からウロコというか…、今頃になって教えてくれるのね…とがっかりきた話だった。

そんななかで、今までの業務とこれからの業務について考えることができた。

※ Zoomには自動でマイク音量を調整する機能があり、音が大きすぎると自動でボリュームが下がります。ただし、ボリュームが最大でも音量が足りない場合は、そのまま(小さいまま)配信されます。マイクを換えたりしたときには、ちょっと注意した方がいいかもしれません。

【CO】時間経過を見ながらカウンセリングをしたのは久しぶりだった。最初、要約をしようと思いながら聴いていたときに「5分って意外と長く話を聴けるんだな」とあらためて思った。時間がわかった方が構成が立てやすいと思う。

要約のタイミングが難しかったが、伝え返しはうまくいった感じがあった。

【CO】CLが楽しそうに話している感じ。話しやすかったのでは？ COの聴く態度はよかった。

開始10分頃の要約がタイミングがよく効果があったと思う。そのあとに気持ちの部分がクローズアップされてきた。

気持ちを捉えた伝え返しができていて上手。(CLが使っていない言葉で伝え返したのがはまっていた)

【CL】(仕事で)失敗できない状況を前にして機材トラブルに追われたりした話だったが、自分が意識していなかった「緊張しつつ」「ヒヤヒヤしながら」「つなわたり」といった言葉が腑に落ちた。特に後半の伝え返してフィットした言葉が多い感覚があった。

→ 【CO】「ストレス」という言葉も浮かんだが、「緊張」の方がいいかなと思った。

→ 【CL】「緊張」が刺さった。「ストレス」だと言葉が広すぎて刺さらなかったと思う。

【雑談? : 閃きの練習ビデオを編集して気づいたこと】

(意味が)広すぎる言葉、抽象的な言葉は、話し手から選ばれることが少ない(ピッタリこない)傾向がある。

同様に、書き言葉的な(解説してる感じの?)言葉より、話し言葉の方がピッタリきたと言ってもらえることが多い。オノマトベ(擬音語・擬態語)もいい。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は勉強会の間隔が短かすぎたので、2回分をまとめて会報にしました。決して手抜きではないですよ… (汗) 最後には書いてますが、閃きの練習のビデオの編集や視聴を重ねると、いろいろ気づくことがあります。ぜひ見てみてください。PC環境が変わってしばらくビデオ編集ができなかったのですが、また追加分を編集しますね。【水口】