

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10/7(木)の勉強会はカウンセリング実習を行います！カウンセリングスキルの維持向上のために、ぜひご参加ください！
- ・ **10/23の勉強会** その次の10/23(土)の勉強会は、ハラスメント関係の情報を整理する回にしようかと検討中です。本やサイトなどの情報があれば、ぜひ紹介してください！
- ・ **相談事例集** 『元気な職場づくりに役立つ相談事例集』という新しい本が産業カウンセラー協会から出ています。出版元は経営書院でAmazon等でも購入できます(私も購入しました)。個々の事例は短く取り上げられていて、その分さまざまな事例が載っていますね。
- ・ **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 →



10月7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)

10月23日(土) 15:00～17:00 テーマ：未定(ハラスメント関係の情報交換会をやる方向で検討中です)
(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)

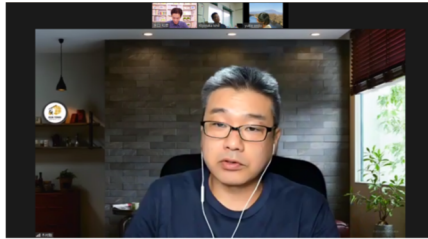
11月11日(木) 20:00～22:00 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 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/>

9/25はおなじみの『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練習です。今回は4人参加でした。

やり方の基本は前回と同様です。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。今回はポイントを集計する係をファシリテーターとは別に決めてます。この方がファシリテーターの負担が少なくなるのでよさそうですね。



ワーク中の様子です。「ピン」機能を使用しています

(右の説明にも追記しました)

「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 (ファシリテーターとポイント集計係を決める)
 - 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。そのうち7回の伝え返しで出た言葉を紹介します。①をつけてあるのが一番ぴったりした言葉で(2ポイント加算)。②が二番目(1ポイント加算)です(複数の言葉が同ポイントになった回もあります)。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勝手にただ働きさせられて…うまくはめられたかな。これはまずいぞ。

- ①はめられちゃったなあ…。悪い方向にいかないといいけど。
・ 最初から言ってくればいいのに。ちょっと甘かったかな。

②やり方も古いし、時間もかかるし、自己満足なんだよな。「違うんだよ」って言ってやりたい。

- ・ 一方的にスライドを見せればいいと考えてる人に、**憤り**を感じてる。**イラッ**とする。
①「わかってねえなあ…」「そうじゃねえんだよ」怒りと納得できない気持ちが溜まっている。

②これからことを受け止めてなくて、私はどうしたらいいのか? と**グルグル回ってる**感じ。

- ②自分の**心の折り合いがつかなくて**、このままじゃどうにかなっちゃいそうな感じ。
②**受け入れる自分、受け入れられない自分がいて**、心がグチャグチャ。来月からどうなるか不安な気持ちがいっぱい。

②違和感なく受けとめられた。**自分も昔とは変わってきたな。**

- ②以前の自分なら違和感があったと思うけど、**受け入れられたのはいろんなこと学んだ成果なのかな。**
①素直にかっこいい、新しいと感じられるようになった自分は変わったなあ。**世の中も変わっていくのかな?**

・ コロナに対する感覚って、人によって**こんなに温度差があるんだ。**

- ②そのときに言ってくれてればよかったのに。**自分だったら言うのに。**怒りと**違和感**。
①いやいやいや、**それ聞いてないぞ! それ違うんじゃないの。**「一言あってもいいんじゃないの」と文句を言いたい。

・ よかれと思って送ったのに途中の人たちのせいでこんなに言われて…やるせないなあ。なんでこんなこと言われなきゃいけない?

- ①業者の態度に**納得がいかない**。「たらい回しはごめんだよ!」という怒り。
②発送元から輸送業者に言うべきであって…**だいたい違うんじゃないですか?**

①いまの状況で…私ちょっと**弱ってる**なあ。悪い方に考えすぎてるなあ…。

- ・ 自分がダメな人間じゃないかと感じて、力が出ない。
②グチャグチャした気持ち以外に、周りの目が気になる。**追い込まれてる自分**がいる。

【ご感想】 ・ ファシリテーターとポイント集計を別の人が担当したのでやりやすかった。

- ・ 全体に伝え返しが長くなってきたかも…。「できればワンフレーズで伝え返そう」という趣旨だったけど。「ワンフレーズ」は短すぎるかなとも思うし…。今後はどうしようか?

ちなみに、今回ピッタリきた言葉を一番伝え返せたのは私(水口)で9ポイント、二番目が木村さん6ポイントでした!(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)

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「閃く練習」を録画した自習用のビデオは、第223回と第227回分をNCKのホームページにアップしています。(プライベートな話が入ってるので会員限定の公開です)その後の回もまた編集しますね。ちなみに公開したくない話の場合はビデオ化しませんのでご安心を。【水口】