

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10/23(土)の勉強会は、以前にコロナ禍で中止となってしまった(NCKとして行う)ハラスメント研修の再検討を行います！木村さんからのメール[nck:969]も参照ください。もし役に立ちそうな情報をお持ちでしたら事前に、または当日教えてくださいね。ハラスメントなどの研修を行うことも産業カウンセラーの役割のひとつですね。皆さまぜひご参加ください！
- ・ **11月の勉強会** 11月の勉強会は、前半の11/11にカウンセリング実習を行います。後半の11/27はテーマが未定です。何かやりたいテーマがあればご提案ください。特にない場合は「閃きの練習」をやりましょう。
- ・ **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に載せてあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
QRコードです →



10月23日(土) 15:00～17:00 テーマ：NCKハラスメント研修プログラム検討会
(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)

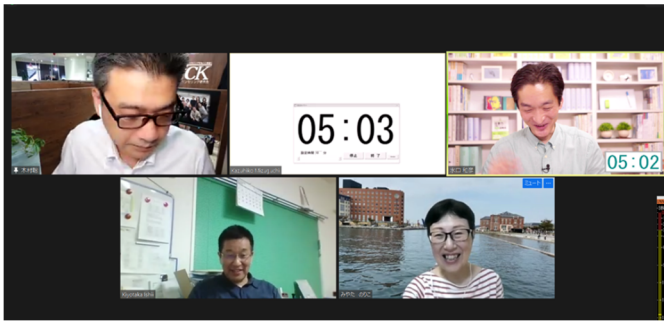
11月27日(土) 15:00～17:00 テーマ：未定
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 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。

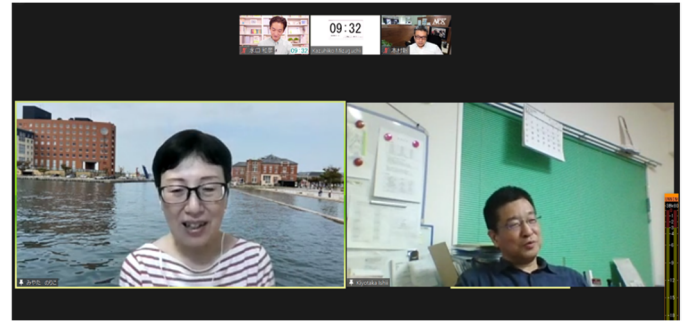
NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。4名参加なので1グループで実習22分、ふり返り10分を2セット行いました。

1回目CO: 宮田さん 2回目CO: 木村さん



6名参加。全体でのふり返りをしているところです。



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】 CLからは歯がゆさや、「ほかに言い方があるだろう!」という気持ちがふつつつと伝わってきた。しっかり聴いて、要約を要所要所に入れようとしたが、入れるタイミングがうまくいかなかったかな…? この2週間ほど、人と話をする機会が少なかったから、ちょっと調子が悪かった感じがあった。

【OB】 うなずきや相づち(「おー」「えー」など)が、はっきりとメリハリがついてよかった。開始12分のところで要約を入れたのがよかった。

「こう感じのですが」という要約や、(CLの「違うよな」という言葉に対して)「どんなふうに違うのですか?」という質問が良く、それに対するCLの言葉からは本音が出ていた。「融通が利かない」というCLが使っていない言葉での伝え返しもよかった。

リアクションやうなずき、相づちがよかった。COが要約しようとしてまとめきれない場面があり、結果としてCOがちょっとしゃべりすぎの感じがかった。CLが言った「仕事だから我慢してるけど」という言葉に怒りや不満がもっと隠れているかも? と思った。「我慢してる」の言葉をくり返したり、質問してみたりしてもいいのかも?

【CL】 一所懸命に要約してもらったときに、「CLに気持ちの整理をしてもらおう」という姿勢を感じてよかった。

掘り下げれば「怒り」もあるかもしれないが、この話としては、そこまでの怒りではないのかな? と思う。今日は「残念」や「歯がゆさ」という気持ちでいいかも。

→ 【OB】 COの振り返りで出てきた「歯がゆさ」はCLが使ってなかった言葉。これがカウンセリング中に出たらよかった。いつものCOならそうできたかも? 確かに今日はちょっと調子が悪かったのかも…?

【CO】 CLの疲れや、がっかりした気持ちをしっかり聴いた。要約を入れられたのはよかったかな。CLを賞賛して、良いこともあることに気づいてもらい、CLが楽になるように心掛けた。クロージングをできればよかった。

【OB】 COは言葉のくりかえしやフランクさが良かった。CLからは、がっかりした疲れを感じたが、見えぬ努力をする仕事に対する姿勢も感じたので、相手がついてきてくれない残念感があるのかも。

前半は、CLの気持ちの言葉を伝え返しながら要約ができていた。「培った強みがあるのでは」など、CLの気持ちが動く言葉もあった。後半は事柄を追ってしまったかな。

CLの「気が抜けない」や「安心できない」という言葉は、完璧さを求めているようにも感じる。「私は失敗しない」「完璧でなければいけない」みたいなところがないか? という方向で深めていくといいかも。たとえば、「どういう状態になっていると安心できますか?」のように、理想の形を聞いてもいいかも?

【CL】 くだけ過ぎず堅過ぎず、フランクさがちょうどよく、話しやすかった。失敗しない「完璧さ」を求めている部分はあるかも知れない。「多少は失敗してもいいんじゃない?」という方向に話を振るのもありかも?

最近の「疲れ」について、そうじゃないのはどんな時か、「がっかり」なときと、「そうじゃないとき」の比率はどうか? などを聞いてみるのもいいかも。実際には8、9割はうまくいっていることを思い出せば、また少し違うかも?

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は人数が少なかったので1グループだけの実習でしたが、OBが2人いたので振り返りでいろいろ気づくことが多かった気がします。私は今回はCLをやりましたが、CO体験をするのも、CL体験をするのも勉強になりますね。最近実習をしてない方も、ぜひまたご参加を! 【水口】