

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

- ・ **1月の勉強会** 1月の勉強会は前半が1/13(木)。カウンセリング実習をします。後半の1/29(土)の勉強会は、高楊先生にご講義頂く予定です！
- ・ **NCKアウトプット大会** 3月後半の勉強会(3/26)は『NCKアウトプット大会』と題して、自分が読んだ本や見た動画について、学んだこと、伝えたいことをプレゼンをする回にします。木村さんからのメール[nck:982]もご覧ください。何をプレゼンするか考えてみてくださいね！
- ・ **特別勉強会** 12/18に特別勉強会と忘年会を行いました。p3をご覧ください！
- ・ **閃く練習の動画** 「閃く練習」の実習の動画(第236回と240回)をアップしました！ → <https://www.nihonbashi-counseling.org/動画実習ページ/>
- ・ **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 →



1月13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)

1月29日(土) 15:00~17:00 テーマ：高楊先生ご講義(MR協会の「戦略的思考」についての講義の予定です)
(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)

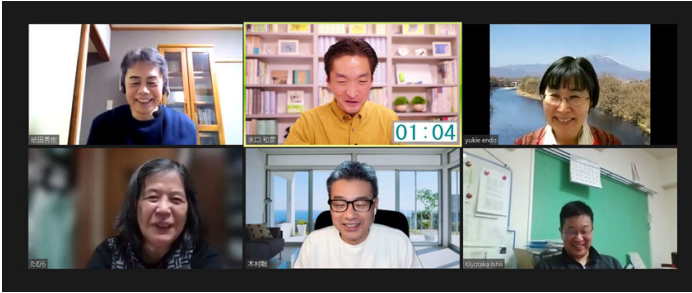
2月10日(木) 20:00~22:00 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 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/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。6名参加で2グループでの実習を20分、ふり返り(8分+2分)を2セット行いました。

1回目CO: 紙田さん 木村さん 2回目CO: 遠藤さん 石井さん



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。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 CL为中心的に、自分の準拠枠を入れずに聴くようにしてみました。気持ちについてオープンクエスチョンで質問してみた。全体的にはまずまずだったかな。

【OB】 うなずきや相づちがしっかり、確実な感じだった。COが「激動の半年」という言い方をしたのが面白いと思った。この言い方はCLを労う感じにもなったのかなと思う。COの目線が(PCとの位置関係で)ちょっと下になっていたのが少し気になった。

【CL】 手堅く、動じず、しっかり受けとめてもらえた感じがした。最初はここ半年の話にフォーカスしていたが、「激動の半年」と言ってもらったことで、それ以前にあった、引っかかっていることを言おうと思った。自分が言ったことをCOが覚えてくれていて、(少し後に)そのときの気持ちについて質問してくれたのがよかった。

【CO】 CLのこの1年の思いを聴いた。気持ちの言葉は伝え返したが、話がいろんな方向に飛び、メリハリがつけられなかった。特定の話題にフォーカスできなかったのが反省点。次の目標をもって前向きになってもらってクロージングしたかったが、中途半端になった。

【OB】 CLにとって、何でも話を聴いてくれる良いCOだった。CLはスッキリしたのでは? 時間も短いので、話題は絞った方がいいと思う。あちこちに行ってしまう話に巻き込まれていたところがあった。仕事のパフォーマンスが落ちる話に絞れたら、どんなところで、どんな状況で、どんな気持ちになったかを質問してみたい。

【CL】 自分の中で整理がつかけていた話だったが、あまり人に話してない話だったので聴いてもらえてありがたかった。COにとってはめんどくさい話だったかな? 一生懸命に親身に聴いてもらった。

【CO】 久しぶりにCOをした。気持ちに寄り添うように聴いてみた。CLは前半は割と淡々と話してる感じだったが、「本当にやりたいこと」について質問してからは、声のボリュームから違ってきたし、「これでいいんだ」という自信も感じた。(CLの)「半分あきらめ」という言葉に「もう半分は何ですか?」と質問したのは挑戦だった。

【OB】 COは最初ちょっと固い感じだった。相づちは「はい」がほとんどだったので、他の相づちもあった方がいいかなと感じた。CLは話してるのが楽しそうよかった。

【CL】 聴いてもらいたいことが沢山ある中で、特に話したくない部分について深掘りされなくてよかった。今回は話のテーマが広がりにすぎないのが合っていた。

【CO】 話の内容を絞って、気持ちを聴くことに集中した。CLからは怒りの感情が伝わってきた。言いたいことを話してもらいすっきりしてもらいたかった。自分もCLと似た経験があることを思い出したので、いいかどうかは別にして、(自己開示として)そのことに触れてみた。

【OB】 COはCLの怒りにぶれることなくフォーカスしていた。(そのときの)怒りの度合いを質問した上で、最近の日常で同じくらいの怒りになる場面を確認していて、こんな質問の仕方もあるのだなと感心した。CLと共通する話題を出して、話しやすい場づくりもできていた。リレーでやることで話の内容も絞れてよかった。

【CL】 自分自身の怒りの感情に気づいてなかったが、怒りの指数を質問されたことによって、「納得がいかない」ということは自分の中に怒りがあるのだと気づいた。

【ご感想など】

- ・ 今回はリレーでやってみたが、2回目に話が絞れてきて深まった感じだった。
- ・ CLをしたときに、20分の手前で言いたいことが全部言えた感じがした。20分という刻みはリズムに合ってるのかな。でも、話のテーマが変わったり、COが話す量が多いと、CLは話し足りないと感じるかも。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

2022年最初の会報です。本年もよろしくお願ひ致します。今回は12月の特別勉強会の様子も載せてありますので、次のページも(会員の方は添付資料も)ご覧ください! あと1ページ目にも書きましたが、「閃く練習」の実習の動画(第236回と240回)も見てみてください! 【水口】

動画のページはこちら→ <https://www.nihonbashi-counseling.org/動画実習ページ/>

NCKは12月の定例勉強会は1回にして、それとは別に、忘年会として何かイベントを行うのが恒例行事になっています。今回はオンラインでの特別勉強会と、オンラインでのNCK忘年会を行いました！

まず、『52ヘルツの声を聴くこと～SNSカウンセリングの現場から～』と題して、実際にSNSカウンセリングをしている豊田さんと大迫さんからの発表です。

最初に、Youtubeで見られるビデオを視聴しました。厚労省の「自殺対策SNS相談 実践編」というビデオの相談窓口につなぐまで(11分20秒まで)を見ました。(https://www.youtube.com/watch?v=AhUGVLgF-OY)



ファシリテーター 豊田さん 大迫さん



9名参加でした。全員で話しているところです。

このビデオ、終盤はトントン拍子に解決してる感じですが・・・その前までの部分は実際のSNSカウンセリングの様子に近いそうです。どんなふうに応答していくか、ある程度イメージできますね。

次に豊田さんから、社会人向けのSNSカウンセリングの中で「よく出てくる言葉」の紹介がありました(下の2枚のスライドです)。実際にどんな相談が来るのかイメージしてみてください。

そして、SNSカウンセリングで豊田さんが意識して行っていることの紹介がありました。「まずは味方になる」「盛り」というのは『クライシス・カウンセリング』の本にも出てきますね。「味方になる」というのは「ラポール」よりもっとCL寄りの関係で、「CLのことを責めず、苦しさを理解し、一緒に考えてくれる仲間」のイメージです。

■ SNSカウンセリング (社会人向け) でよく出てくる言葉 ①

留まっています	体調が悪いです
困っています	会社に行けません、会社に行くたくありません
つらいです	突然涙が出てしまいました
しんどいです	眠れません
不安です	前向きになれません
どうしたらいいのかわかりません	何に対してもやる気が起きません
どうすればいいですか？	仕事を辞めたいけれど、生活があるし・・・
いじめられています	死にたい
嫌がられています	死にたくありません
パワハラされています	死んだ方がいいです
嫌われています	死ななうです
ダメな人だと思われています	どうしたら死に死ななうですか？
うまくいきません	確実に死ななう方法を教えてください
迷惑ばかりかけています	どうして生きななうくないですか？
どうしても合わない人がいます	

■ SNSカウンセリング (社会人向け) でよく出てくる言葉 ②

心療内科、精神科、主治医	吐き気、胃痛、腹痛、下痢、頭痛、腰痛
うつ病、うつ状態	うつ病、めまい、食欲不振、疲れ、だるさ
適応障害	喉の違和感、息苦しさ、曇る
強迫性障害	不眠、頭が働かない、ミス、パニック
パニック障害、不安障害	
自律神経失調症	自責思考、罪悪感、自己喪失、被害妄想
統合失調症	イライラ、他責思考、不安、焦り、希死念慮
PTSD、トラウマ	感情や意思のコントロールができない
HSP (Highly Sensitive Person)	趣味も好きなことも楽しくない
発達障害	上司、同僚、人事、休職、復職、異動、退職
知的障害	転職、就職活動、キャリア
臍病、喉病、その他の薬剤	債務手当、失業保険 (失業手当)
	産業界、ハラスメント相談窓口 (社内)
	労働基準監督署、総合労働相談コーナー
	障害者手帳、障害者年金

■ SNSカウンセリング (社会人向け) で私が意識していること

- ＊ 早めに主訴をつかむ
- ＊ まずは相談者の話をしっかり聴く
- ＊ 共感的な態度をベースに反応しながら状況を確認する
- ＊ 短めに要約して、こちらの理解が合っているか確認する
- ＊ 心身状態を確認する、そのつらさにも共感しながら心身反応を説明する
- ＊ 自身・他害のリスクを感じる場合は確認する
- ＊ 制限時間を考えながら今回のゴール (着地点) を探る
- ＊ できるだけ一区切りをつけて丁寧に終わらせる

【3】

CL: 下月まで、今年4月入社の新入社員です。

CO: 大丈夫ですよ、教えてくださってありがとうございます。

CL: 今年入社したばかりなのでね。まだ慣れないから大変な部分のな、と思いますが、上司からの叱責は頻りにあるのでしょうか。

CO: 昨年よりもはるかにハードに働いて疲弊してはいたんですけど...

CL: 先ほど「すごく恐ろしい」とおっしゃっていましたが、どのような感じに上司から恐ろしいのか、まいていいですか？

その「味方」になるために、要約ではCLの大変さを理解し、CLの頑張りを認めるようにする (CLが語っていない部分も補って)、というのが「盛り」の要約です。4つめのスライドは架空の応答事例ですが、この中の「盛り」は、なるほど! と思いますね。

応答事例の全文は添付資料 (会員限定) でご覧ください。COの応答の色のついた文字になっているところが、何らかの意図を持って言葉を選んでいる部分です。

後半は大迫さんから、中高生向けのSNSカウンセリングについてです。まずは「若者の自殺」についての調査結果から。6月にNHKスペシャルでも紹介されていた調査結果です (1~3枚目のスライド。詳しくは添付資料もご覧ください)。検索ワードとして自殺と高い関連性があるのは「死にたい」「消えたい」よりも「学校 行きたくない」だった・・・というのはショッキングですね。

実際のSNSカウンセリングでも相談が「学校行きたくない」から始まる事が多く、しかも希死念慮があることが多いそうです。この言葉には要注意ですね。

右下のスライドには、大迫さんが行っている中高生向けのSNSカウンセリングの概要や、コロナによる影響、主な相談内容が紹介されています。

相談の中で大事にしているのは「味方になること」。そしてメッセージコントロールの5ステップ (第161回でやりましたね) をSNSの文字や絵文字で伝えるようにしてるそうです。

(1) 時期: 調査期間 (2021年10月1日～2021年11月30日)

(2) 対象: 中学生、高校生、大学生、社会人

(3) 主な相談内容: からの悩み: おねい、HSP、吃音、びびり、音容、こころの痛み、希死念慮 (死にたい、消えたい)、鬱、統合失調症、食生活障害、摂食障害、発達障害、強迫性障害、HSP

(4) 「学校 行きたくない」とつらくなる時期とコロナの関係性: 去年1年間の10代の自殺の増加のグラフ。緊急事態宣言や長期休校などの長期休み明けに急激に増加している。

お勧めの本 (子供の心情に触れる): 飛鳥、孤城、かみゆり、行方不明

この後、質疑応答が沢山あったのですが、会報では紹介しきれなくてすみません・・・。とにかく充実した勉強会でした！

特別勉強会の後は、NCK忘年会です！今回はシンプルにオンライン飲み会の形で行いました。恒例の石井さんのマジックはいろいろ披露してくれましたが、私はパラパラ漫画の予言書マジック (右下) が面白くてびっくりしました！

