

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

- ・ **次回の勉強会** 3/26(土)は『NCKアウトプット大会』と題し、カウンセリングに役立ちそうな本や動画などを、おたがいにプレゼンする形の勉強会を行います！ 発表しない方のご参加もOKですし、発表しなくなったら当日持ち込みでの発表もOK。お気軽にご参加ください！
- ・ **NCK会員登録** 4月からのNCKの会員登録の受付中です。現在会員の方も登録が必要です。下記URLからの登録をお願いします！ちなみに会費は年間7200円に下がりました。入力はこちらから → <https://chouseisan.com/s?h=3d12dbd26f60494f8dbe0a834c8d2b2d>
- ・ **来月の勉強会** 4月の勉強会は4/7(木)と4/23(土)に行います！
- ・ **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 !!

※ 2022年度からは偶数月が前半木曜日→後半土曜日、奇数月が前半土曜日→後半木曜日と致します。
(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 →



3月26日(土) 15:00~17:00 テーマ：「NCKアウトプット大会」
(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)

4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)

4月23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。

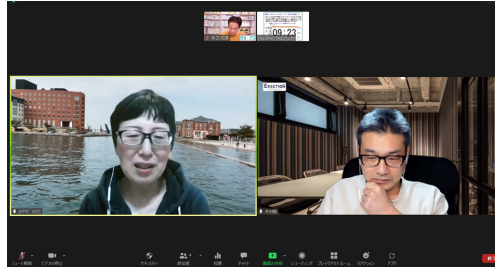
NCKへのお問い合わせは → <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。3名参加で1グループでの実習を25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



3名参加。ふり返りをしているところです。右上(私の予備PC)に出てるのはタイマーです。



実習中。「ピンを追加」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。

実習でこれやってみましょう！(第243回会報より)

- ・知っている人同士の実習(ピアカウンセリング)では、そのままなんとなく始まってしまいがちです…。カウンセリングは「非日常の行為」。最初に少し間を置いたり、深呼吸したりして、「置き手としての自分になる」切り替えをしてみてください。
- 10秒間カメラオフにして、深呼吸かかしてみる？ (【A】+【V】)
- ・ふり返りを大事にした方がいい。うまくいかなかったことや、「どう」「何を」聴きたかったのかなど、書いてみるという。
- Q. いつ書くといい？
- A. 終わったその日のうちに書く。その場のふり返りで話した、聞いたことも食めて。
- ぜひ書いてみて！できれば私(水口)に送ってください。(差し支えのなさそうな部分は会報に掲載したいので)

前回から行っている新しい取り組みです。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 久々のカウンセリングでちょっとグズグズだった。要約しているつもりが質問になってしまったり…。ちゃんと話を聴けてなかった感じがした。相づちは打てたけど言葉を伝え返すのがうまくいかなかった。傾聴は継続が大事！と思った。

【OB】 要約が長すぎるかなと感じた。時間を計ってみたら70秒、60秒、45秒と長かった。全体に、COが話してる時間が長い(CLが話す時間が短い)という印象。ただ、毎回の要約の最後の方に(CLが言っていない)うまい言い出しが出ていて、COのワードセンスが良かったと感じた。要約の前半を短くなるとすごくいいかも。終盤になって、CLが気づきに到達してよかった。あまりポジティブではない結論かもしれないけど、それもひとつの気づきだと思う。

【CL】 要約が長いと思った。もっと短い要約をくり返してもよかったと思う。自分もCOの返しに言葉をかぶせるくらい話したい気持ちがあったので、聴くのに徹してほしかったかな。COからの「うずまく」という伝え返しがよかった。漠然とした気持ちが整理された。

【COのその後のふり返り】

CLの気持ちに気づいた部分もあったが、言葉にするのをためらったかも。理由はよくわからないが、この場合はしっかりと聴こうと思った。

【CO】 ちょっと久しぶりだったので、原点にかえてCLの気持ちをしっかり聴こうと思った。事柄が難しくそこを聴きたくなかったが、気持ちにフォーカスを絞って聴いた。CLの気持ちに寄り添えたと思う。後半、前向きに進もうとしているCLがいたので、その部分を賞賛し、今後のモチベーションアップに繋がるようなカウンセリングを展開した。

【OB】 話の事柄の部分(話に出てきた人たちとCLの関係)が複雑だった。それについていくのに気を取られたのか、序盤のCOのリアクションが薄かった。ちょっと固まっている感じ。そういうときはうなずきだけでもしっかりやっておく方がいいと思う。

→ COも途中で自分の映像を見て気がついたそうです。

終盤には、怒りの気持ちやその原因だったことの多くが、すでに過去のことである(いまは改善しつつある)ということ(COが)伝え返してよかった。これだけでもCLの気持ちが楽になるのでは？と思う。

「ごめん。見てなかったわ」の一言がほしかった…というCLの言葉が印象的だった。CLは(話に出た相手に対して)言うのを遠慮しているところがあるように感じた。なぜ遠慮してしまうのか？そこをもう少し聴いてみたいと思った。

【CL】 再燃したモヤモヤがはっきりしたのでよかった。

(その相手に)言いたかったけど言わなかった…というのはある。遠慮というか、たまにしか会わない人だからかな。冗談飛ばしたりできる関係ではない。

【COのその後のふり返り】

CLの遠慮してる気持ちをもう少し聴けたらよかったかな。終盤に、CLが「知恵を絞ってやっていこうかな」と言ってくれたのはよかった。

(後日のふり返り)

事柄を理解するまで、質問も交えながら聴いていく方がよかったかな。今回、OBに聴く態度を指摘を受けたのがよかった。原点に戻り「ものわりの悪いカウンセラー」になってみます。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

最初のページに載せたように、NCKの会員登録の時期となりました。現会員の方もお忘れなく登録ください！あと、来月からの勉強会の曜日は月によって木→土と土→木の2パターンがありますのでご注意ください。次回のアウトブット大会もよろしくお祈りします！【水口】