

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

- ・ **NCK総会** 次回の5/19(木)の勉強会は、年に一度のNCK総会です！この1年間の活動を振り返り、次の1年の活動を検討しますのでぜひご参加ください！
 会員の方は出欠の連絡と、欠席される場合は委任状の提出をお願い致します。委任状のフォーマットは木村さんからのメール[nck:1003]に添付されています。よろしくお願い致します！
- ・ **6月の勉強会** その次の勉強会は6/2(木)で、カウンセリング実習を行います。後半は6/18(土)です。ぜひご参加ください！
- ・ **その他、情報交換や近況など**

出欠登録はこちらで↓

<https://chouseisan.com/s?h=a6df8421272f4f61bd2bd3b9a63bffc5>

※ 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 →

5月19日(木) 20:00～22:00 テーマ：NCK総会
 (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)

6月2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)

6月18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/>

5/7は『閃く練習』をオンラインで行いました。この「閃く練習」は第200回の記念講演会で青木羊耳先生に教えて頂いて、我々なりに試行錯誤しながらやってきましたが…、今回はその青木羊耳先生にご指導頂きました！



青木先生がリモート参加してくださいました

全員で9名。意見交換などしているところです

これが以前からやっているやり方です

「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 (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、気持ちが動いた話を)
※ 聞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。
話し終わったところで少し間を取りましょう。話し手は自分の気持ちを確認してみてください。
 - ③ (それを聞いて) 話し手以外の人は、順番に閃いた言葉を話す
(※ 話し手の気持ちを聞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 理由を言うのを忘れずに!
 - 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。
 - ・ 話し手は聞き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。
 - ・ 聞き手の伝え返しも少し待ってから始める。特に一番手の人には。

今回は、まずはこれまでの経緯やNCKでのやり方などを木村さんと私から説明して、青木先生からお言葉を頂きました。(このときのお話もよかったのでぜひ動画もご覧ください：会員限定です)

その後、これまでやってきたやり方で「閃きの練習」のワークを1周(8回)行い、青木先生からご指導頂いたり、質問させて頂いたりしました。今回は伝え返しで出た言葉は省略して、青木先生から頂いたご指導や質疑応答を中心に紹介します。

まず、話し手が話し終わった後に少し間を取っていることについて…

- ・ 一対一のカウンセリングでは(伝え返す前に)間をとって「整理する」ことはない。「整理する」というのは「考えている」ということで、カウンセリングから遠くなる。カウンセリングは考えるのではなく感じたことをそのまま言葉にする。そのためにも、最初に伝え返す人はすぐ返した方がいい(一番目と二番目の間は、話し手のために少し空けてもいい)。
- ・ ここで、諸富祥彦先生の『カール・ロジャーズ カウンセリングの原点』という本の一節を紹介してくださいました。『大切なことは、クライアントがカウンセラーの言葉を自分の内側で響かせて吟味し、修正したり微調整したりできることである。そうしたことをカウンセラーの機嫌などを気にせずにおこなうことができる雰囲気、カウンセリングの中にあるかどうかである。「ぴたっと当てる」応答をすることではない。リフレクションをした時にクライアントから返ってくる「…というよりも」というのは、悪い反応ではない。むしろ、微修正しながら「きちんとわかってもらいながら、一緒に進んでいきたい」という積極的な姿勢の表れとして歓迎すべきである。』

ここで、先ほどのワークに青木先生ならどう伝え返すか、という言葉を紹介してくださいました(詳しくは動画で)。そして我々の伝え返し全般について、次のコメントを頂きました。

- ・ 「ふんだりけったりですね」「ストレス溜めたんですね」といった応答は「共感」というより「受容」または「同感」。受け取った話し手が「そうか」と言って、次につながるような気づきができる。そういう伝え返しをしてあげたい。クライアントの次につながるような、わずかでも前に進めるような聴き方で聴いていく。
- ・ 「そう言って頂いて、あれからだいぶ違ってきました」「そう言って頂いたんでやってみました(気をつけました)」と言ってもらえるように伝え返せると楽しくなるし、いいのでは。今までのワークは「当てっこゲーム」みたいになってるかも。最初は「ピッタリ感」だけでもいいが…、ここまできたら「ピッタリ感+α」と考えて。「ピッタリ」「しっくりきた」だけでない「プラスアルファ」を大事にして。

このあと質疑応答でいろいろな質問にお答え頂いたんですが…ここでは「閃きの練習」関連のところだけ紹介します。

- Q. 聞き手はすぐ伝え返した方がいいというが…、順番が2番目以降のときは(1人目が伝え返している間などに)考えてしまったり、他の話し手の言葉に引っ張られてしまうことがある。どうすればいいですか？
- A. 話し手の話が終わらないうちに、何か感じているはず。それをメモして、そのメモを修正しないでそのまま言う。
- Q. 話し手が話す時間はどうでしたか(長すぎませんでしたか)？
- A. よろしいんじゃないですか。慣れないうちは話が長いとポイントをつかめないけど、皆さん慣れてきてるから。
- Q. イメージとしては…伝え返す側は瞬発力が必要ということですかね？
- A. 感じ取るには瞬発力は必要。パッと感じ取る(すぐ口に出すかは別として)。直感や瞬発力は間を空けると鈍るので、ふだんから心がけておく必要はあるかも。

ここに載せてない部分でも、いいお話をたくさん頂きました！ぜひ動画もご覧ください(下にリンクを載せてます)。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の勉強会はいろいろ勉強になりました！参加できなかった方はぜひ動画を見てください。サイトの制約のため2本に分けてますが、勉強会部分はノーカットで見られるようにしてあります。NCKホームページから、またはdailymotionからご覧頂けます。【水口】

NCKホームページの「動画実習ページ」

<https://www.nihonbashi-counseling.org/%E5%8B%95%E7%94%BB%E5%AE%9F%E7%BF%92%E3%83%9A%E3%83%BC%E3%82%B8/>

dailymotion上のリンク

(前半) <https://dai.ly/x8atupp> (後半) <https://dai.ly/x8atpdx>

※ いずれも要パスワード(会員限定)。パスワード忘れた方は水口にご連絡を。