

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 次回の勉強会は6/18(土)に行います。第250回に青木先生に頂いたアドバイスを反映させて、「閃きの練習」をこれまでとは違うやり方で行う予定です。ぜひご参加ください！
- ・ 7月の勉強会 7月の勉強会は7/2(土)にカウンセリング実習を行います。カウンセリング技術の維持向上のために、あるいは自分自身のセルフケアのためにもご参加ください！ その次の勉強会は7/21(木)に行います！
- ・ ビジターご参加 今回は藤田さんがビジター参加してくれました！
- ・ 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 →



6月18日(土) 15:00~17:00 テーマ：閃きの練習 Ver.2
(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)

7月2日(土) 15:00~17:00 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)

7月21日(木) 20:00~22:00 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。

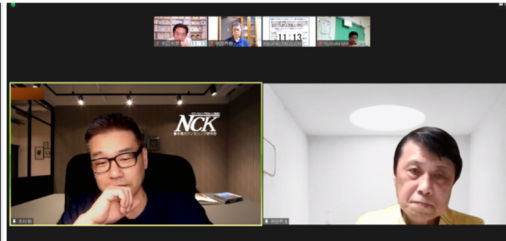
NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。5名の参加でした。1つのグループでの実習での実習(20分)とふり返り(10分)を2セット行いました!

1回目CO: 藤田さん 2回目CO: 紙田さん



5名参加。全体で共有しているところです。



実習中。「ピンを追加」でCOとCLが並んで表示されています。

実習でこれをやってみましょう!(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。最初に少し時間を置いたり、深呼吸したりして、「働き手としての自分に切り替えをしてみよう?」
- 10秒間カメラオフにして、深呼吸をしてみよう? (【A1】+【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. 書くっていい?
- 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、聞いたことも含めて。
- 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載せたいので)

最近行っている取り組みです。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 CLに率直に話してもらい感謝している。管理職としての悩みをひしひしと感ずることができた。時間があればもう少し踏み込んで聴きたかった。

【OB1】 スタートは落ち着いて聴いている感じでよかった。事柄として複雑な話だったが、最初の要約で長かった内容をしっかり押さえていたのがすごい。ただ、要約が長くなってしまっていた。要約とはいえ、COが90秒間話し続けるのは長いと思った。気持ちの部分を押さえて、切るところはバッサリ切って要約してもいいのでは? CLの「まあいいかな…なんて。」の「なんて」が気になった(本当はよくないのでは?)。そこを伝え返してみたいと思った。

【OB2】 CLが自分の思考に入っていて、COとかOBを意識せずに話し続けていた感じで、COが割り込むタイミングがなく、それで最初の要約が長くなったのかなと思った。良い伝え返しをした部分があった。前々回に青木先生からうかがったような伝え返しをするなら「気を揉んでいらっしゃるんですね」「親の心子知らずですね」と言ってもよかったと思う。最後のまとめの部分は細かい部分まで拾っていたので、CLは自分の中の考えが話せたという印象。

【OB3】 最初の部分は静かに入っていく感じで「落ち着いたカウンセラー」感が出てよかった。最初の要約が長いと思った。ただ、しっかりまとまっていたので、その後の話の展開につながったのかも。最初の方でCLが言いづらそうにしていた「評判が悪い」という言葉はもっと具体的に聴いていってもよかったかも。そうしたら、最後の方で出た話をもっと早い段階で出てきたかも。

【CL】 確かに要約が長かったが、忠実に要約をされていて自分の話をしっかり聴いてくれていると感じた。労いや感謝の言葉をもらい、話してよかった感じがとてもある。最近のイライラが少し整理できて、その対象者と向き合う気になった。

【その他 感想など】

- ・ Zoomのピン(またはスピーカービュー)使用時に、上にある他の人の映像を下に持ってくることはできないかな?(CLの映像をできるだけ上に表示させたい。視線が合うように)

【CO】 CLが気楽な話と言ったので、気楽なモードで始めた。CLの気分のテンションに合わせていくことを意識して、伝え返しや要約は深く考えずに、そのときに浮かんだ言葉を2つ3つ提示してみた。もう1つ2つテーマが出てきてもいいかなと思ったが、残り3分で次に向けてのCLの気合いが入っているのを感じたので、ここで気持ちよく終わる方がいいかと思いクロージングした。

【OB1】 COはCLのテンションの高さに合わせて受けとめた感じだった。「難しさですよ」という伝え返しが展開を変え、前向きな気づきの言葉も出てきていた。CLは気持ちよく終えられたのではないかと。最後に3分間残っていたが、クロージングでよかったと思った。楽しそうに話すCL、それを聴くCOの姿、微笑ましかった。

【OB2】 話す口調が穏やかで、声もカウンセラーらしい雰囲気が出てよかったが、今日はCOがちょっと疲れているような感じもした。CLの流れに任せることが多くて、残り6分前の時点で、CLが時間を持って余している感じがかった。仕事に関してCLが大事にしていること、優先順位などを聴いてもよかったかも。

【OB3】 COの展開で、CLもモチベーションが上がっていた。コーチングのような展開だった。COの節々のフィードバックが上手だった。話の邪魔をすることもなく、さりげないフィードバックが素晴らしかったので、CLの気持ちもオープンになり、モチベーションも上がった感じだった。

【CL】 大した話ではないけど…と思いながら話し始めたが、若干モヤモヤしている部分が出てきて、前回うまくいかなかったことを引きずっている自分に気づいた。「次に行くのが嫌だな…」が、「次こそはリベンジだ」と、捉え方が変わると気持ちが変わるのを実感した。

- 上下の入れ替えの機能はなさそう。視線を変えるには…「全画面表示」にすると、相手の映像が少し上に上がる。または、逆にウィンドウを小さくして、上寄りに配置すると(映像は小さくなるけど)自分の視線は上に上がる。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回はあと1人多ければ2グループで実習できたのですが、逆にOBが多いのも、色々な見方があることがわかっていいですね。あと、最後に書いてある視線の話ですが、PC(ディスプレイ)の高さを高めにすると目線が合いやすくなっていいと思います。【水口】