

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

- ・ **7月の勉強会** メール [nck:1011] でもご連絡したように、7/2は幹事の都合がつかず(すみません...) 日程を変更することにしました。7/7(木)になりました。カウンセリング実習を行いますので、ぜひご参加ください！その次の勉強会は7/21(木)です！
- ・ **ポイント申請** 昨年度(3月まで)のNCKでのポイントを産業カウンセラー協会に申請し、付与されました。会員マイページでご確認を。
- ・ **8月の納涼会** 8/20は毎年恒例のNCK納涼会です！今回は納涼会の前に特別勉強会を2つ行います。14:00~15:00はユマニチュードの講座で、これはNCK以外の方のご参加もOK。15:30からはSNSカウンセリングの勉強会。詳しくは別途ご連絡します！
- ・ **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 →



**7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)

**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)

**8月4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 → <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/>

6/18の勉強会はおなじみの『閃く練習』を行いました、今回からやり方を変更しました。第250回で青木羊耳先生にご指導頂いたことを踏まえて見直した、新しいやり方です。オンラインでの実施で5名参加でワークを行いました。

今回は新しいやり方を模索しながらでしたので、ふり返りや感想の共有を多めに、6回実習しました。

以下、今回の変更点とやってみた感想について紹介します。



ワーク中の様子です。「ピン」機能を使用しています

#### 「ピッタリ感+α」のある「伝え返し」のための練習 「閃きの練習 Ver.2」

- 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 (30～120秒くらいの話。できれば、気持ちが動いた話で)  
※ 聴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。  
聴き手は伝え返す言葉をメモする(できれば話が終わる前に)。その後は変更しない。
- ③ 伝え返す人は、順番に閃いた言葉を話す(最初の方はすぐに)  
(※ 話し手の気持ちを聴き手の言葉で伝え返す。できればワンフレーズで)
- ③ 伝え返された言葉を 話し手は(自分の内側で響かせて)吟味する ←これやってみましょう!  
(※ 次に伝え返す人はその間少し待つ。これを順に行う)
- ④ 話し手は誰の言葉が一番ピッタリ感+α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! ←ピッタリ感と気づき、トータルで評価する  
(※ 「+α」は「次につながる気づき」「相手の変容につながる言葉」など)
- ⑤ 話し手が交代してくり返す(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。  
・ 話し手は聴き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。

今回の結果を踏まえて決めた、新しい手順です

NCKでの「閃く練習」は、第208回の勉強会(2年前ですね)に始めました。前回までのやり方はこんな感じでした。

- ・ はじめにファシリテーター役を決める。ファシリテーターは全体の順番を決め、それをチャットで共有する。(ポイント集計係も決めておく)
- ① まず一人が話をする(30秒～120秒くらいの話。できれば「気持ちが動いた」と感じた話で)それを話し手以外の全員(聴き手)が聴く。
- ② 聴き手は話し手の気持ちを、聴き手の言葉で(話し手が使っていない言葉で)伝え返す。これを聴き手全員が行う。
- ③ 話し手は、誰の言葉が「ピッタリ感」があったか、一番と二番を言う。その理由も言う。
- ・ 話し手が交代して、①～③をくり返す。

この実習を(第250回で)青木先生に見て頂いて、次の主旨のご指導を頂きました。

- ・ ①が終わった後に、間を置きすぎている。実際のカウンセリング同様に、すぐ伝え返す方がいい。
- ・ 話し手に「次につながる気づき」があるような、そういう伝え返しをしてあげては?
- ・ 「ピタッと当てる」ことを意識しすぎている(当てにしている感じ?)。  
最初はそれだけでもいいが、これからは「ピッタリ感+α」と考えて(+αは上の「次につながる気づき」などのこと)。
- ・ (聴き手が順番を待ってる間に、他の聴き手の伝え返しに影響を受けてしまう…という質問に対して)  
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。

「当てることを意識しすぎてる」というのは、やっていて自分も感じたところがあります。たとえば、気持ちにピッタリくることを重視すると、伝え返す言葉が台詞になることが多いです(「いい加減にしろ!」と思われたんですね…みたいなき感じ)。必ずしも台詞で言うのがダメとは限らないと思いますが、ちょっと視野が狭くなってる感じはあったと思います。

これを踏まえて…今回から変えてみました。

- ・ 聴き手は(聴きながら)伝え返す言葉をメモする。その後は変更しない
- ・ ①(話し手の話)が終わったら、すぐに②(伝え返し)を始める
- ・ 話し手は気持ちにピッタリくることだけでなく、次につながる気づきがあったかも含めて評価する(ピッタリ感+α)
- ・ 気づきの部分も含めて評価するために、話し手は伝え返された言葉を(自分の内側で響かせて)吟味するようにする

といったところが変更点です。

これをやってみてこんな感想がありました。

- ・ 「+α」に該当する伝え返しの方が「確かにそうだよな…」と思うところが大きい。ここに重きをおくのはいいかも。
- ・ 今回は試しながらやった感じもあったので、ちょっとテンポがよくなかった。もっとテンポ良くやれるようにしたい。
- ・ 「+α」を意識することで台詞に走らなくなった。話し手の全体が見えやすい感じ?
- ・ 「相手の変容につながる言葉」を投げかけてみる感じかな?
- ・ 話し手に吟味する時間をあげたところが良かったと思う。
- ・ 言語化するときに「評価(聴き手の価値観?)が入ってしまうんじゃないか…」と思ってしまう。言っちゃっていいのかな?と。
- ・ (聴き手が)事前にメモすることで、他の話し手の伝え返しに引きずられなくなったのはいい!

次回はこれをもう少しテンポを上げてやってみましょう!

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

これまでも試行錯誤しながらやってきた「閃く練習」ですが、今回やり方を変えてみて、よりカウンセリングに役立つものになったように感じます。気持ちを当てる「ゲーム」的な感じから、「ミニカウンセリング」的なもの変わった感じです。次回も楽しみです!【水口】