

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** 次回の勉強会は7/21(木)です！ 前回(第253回)の勉強会でやり方をブラッシュアップした「閃く練習」を行いますので、ぜひご参加ください！ その次の勉強会は8/4(木)です！
- ・ **特別勉強会・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。14:00～15:30はユマニチュードキャラバンを受けます！ 認知症などの方へのケアの技法について学ぶ講座で、誰でも参加可能です！ 個人では受けられない講座なので、ぜひお知り合いの方も誘ってください！ 第二部は15:30～17:15です。SNS相談員に必要なスキルや今後の展望を臨床心理士の青木良美先生にご講義頂きます！ その後、NCK納涼会を行います！
- ・ **その他、情報交換や近況など**

ユマニチュードキャラバンの紹介ページです。
<https://ihuma.org/caravan/>開催予定のページにNCKも出てますね。
<https://ihuma.org/caravan/caravanplace/>※ 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21日(木) 20:00～22:00 テーマ：閃く練習 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)

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)

8月20日(土) 特別勉強会 第一部 14:00～15:30 ユマニチュードキャラバン
 第二部 15:30～17:15 「SNS相談員に必要な資質やスキルと今後の展望」
 NCK納涼会 第三部 17:40～19:40 NCK納涼会(リモート懇親会)
 (第二部は1時間半以上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ュアル参加して頂けます！ 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/>

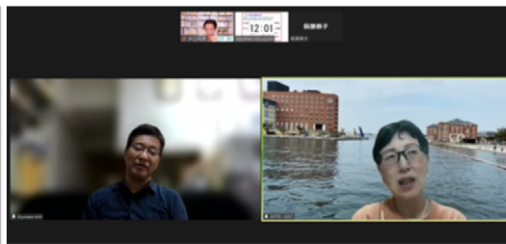
今回はリモートでのカウンセリング実習。5名の参加でした。1つのグループでの実習での実習(20分)とふり返し(10分)を2セット行いました!

1回目CO: 石井さん

2回目CO: 水口



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、そのままではなく始まってしまいがち…。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、「強ま手としての自分に変わる」切り替えをしてみてください。
- 10秒間カメラオフにして、深呼吸をしてみてください。(「A」+「V」)
- ・ふり返し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、書いてみるとうい。
- Q. いくついい?
- A. 終わったその日のうちに書く。その場のふり返しで話した、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はうまくいかないところもありながら、「今度はこうやっていこう」という意欲が見えた。がんばっていることを認める関わりができれば、と思って聴いていた。今後は楽しみなので、そこも聴いてみた。

【OB1】 2人のリレーション、ラポールができてるのがよくわかった。信頼しているから気持ちを吐露できる感じ。CLは自然に前向きになっていった感じがあった。

【OB2】 COのノリがよかったし、和やかな感じでよかった。うなずきの強弱も大きくてよかった。

→ 【CO】 いつもとは場所や座る椅子を変えたので、それが影響してるかも? 今回はうなずきは画面を見たときにちょっと意識した感じ。

【OB3】 COは落ち着いている雰囲気があり、安心感があった。映像としては、「ピン」で2人表示にしたときに少し小さい(遠い)感じがした(スピーカービューなどで1人だけ映るとそうでもない)。CLは手探り状態の中でがんばってきた体験を話していた。最初は少し後悔があるのかと思ったが、実は特に根に持っていない感じで、この出来事が教訓的な位置づけでCLの中でしっかり収まる感じになってきた。「次は言えますか」「言ったらどう感じるか」という質問がよかった!

【CL】 COが、自分の思いを代弁してくれた感じがかった。「次は言えますか?」の質問に「そこのよ!」と思った。「すっとした」「すっきりするだろうな」と思った。

【COのその後のふり返し】

今回、WiFi接続でソファに座りながら実習に参加したら、振り返りで、正面を向いている方が柔らかい感じがしていい、ノリがいい、ニコニコしていていつもと違うなどの意見をもらいました。今まではPCが部屋に対して45度傾いていたので、多少横を向いているような感じになっていたのかも?

確かに、実習中、いつもより身体を大きく動かさないと、うなずいていることがCLに伝わりにくいなという意識がありました。顔や身体の向きひとつでCOの印象も変わることにあらためて気づいた実習となりました。

【CO】 この話題は以前にも聴いたことがあったが、今回はCLの気持ちに大きな変化があったように感じた。それをしっかり言葉で伝えてあげたいと思った。そのため、要約が長くなってしまったが…。今回の経験がCLの心の中にしっかり収まる感じになってくれれば…と、思って聴いていた。

【OB1】 すごくにこやかで、身振り手振りが多くて良かった。「見守ってあげたいという気持ちなんですか?」のようにCLの気持ちを一緒に考える姿勢がよかった。状況の確認も気持ちの確認も出来ていたのがよかった。

【OB2】 目を見開いたり、笑ったりとか、CLの複雑な心境をしっかりと受けとめてる感があった。「いいしめくりができましたね」という言葉に思いやりが感じられた。

【OB3】 COの「それはわからないですよ」という言葉は、そう言ってもらうことで(CLが)何かを手放せる、気づきにつながる投げかけだったのでは? COとCLのラポールがしっかりできている感じがした。信頼関係があるのでCLも受けとめられる。そういう話の展開だった。

【CL】 以前にも何回か聴いてもらった話題(の続き)だったので話しやすかった。10を話さなくても3で理解して、しっかりと受けとめてくれた。以前は怒りの気持ちが多かったが今回は達成感の気持ちが占めていた。今回のカウンセリングはこの一連の話の)良い意味でのクロージングになった。

【COのその後のふり返し】

以前にこの話題を聴いたときと比べて、CLの対象者への気持ちがいい形で消化されているのを感じ、「よかった!」と思った。グッときてしまったので、冷静になろう!とも思ったが、カウンセリングに出ちゃってたかもしれない。相手への恨み言などなく、「できる限りのことをしてあげよう」「今後どこへ行くことになっても役立つ経験をしてもらいたい」という気持ちを感じられて、その気持ちは伝え返さないといけないと思った(ちょっと長くなったけど…)。終盤は、今回の出来事がCLの心の中にいい感じでしっかり収まればいいな…と、思って、「いいしめくりができた」という伝え返し方をしてみた。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は個人的にいろいろ気づきのあった実習でした。実習を何度もしても、まだまだ発見がありますね。さて、8/20の勉強会・納涼会ですが、充実した内容になりそうです。ユマニチュードの方は本当に誰でも参加OKなので、興味がありそうな人がいたら、ぜひ紹介してあげてください! 【水口】