

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9/22(木)です。新バージョンの「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10/6(木)です。カウンセリング実習を行います。こちらもぜひご参加を！
- ・ **ロジャーズのDVD** 前回の勉強会で話題に出た、ロジャーズの面接を収録した「Miss Mun」のDVDをNCKで購入しました(お手頃価格で販売している団体が見つかったんです)。リモート勉強会で視聴(配信)すると著作権的にアウトなので、リアルで勉強会が開催できるようになったら聴会をやりましょう！
- ・ **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に載せてあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
QRコードです →



9月22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)

10月6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)

10月22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ク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。

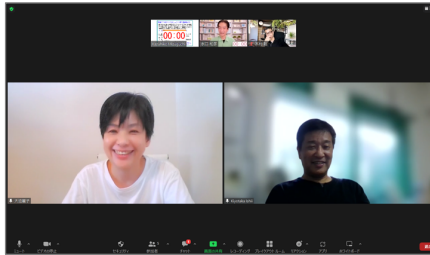
NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回はリモートでのカウンセリング実習。4名の参加でした。1つのグループになるので、(ちょっと相談して)今回は実習(10分)して、その実習を録画したものを全員で見て(10分)、ふり返り(10分)を行う流れを2セット行いました!

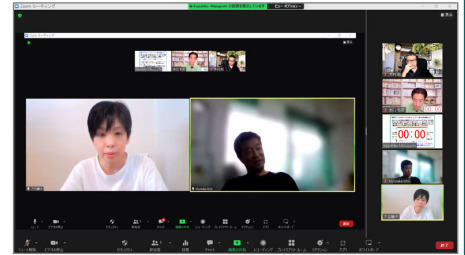
1回目CO: 大迫さん 2回目CO: 木村さん



4名参加。(右上は私のサブPCです)ふり返りをしているところです。



こちらは実習中の画面です。「ピンを追加」でCOとCLを並べて表示しています。



ウィンドウが二重になっていてややこしいですが…録画した実習(左)を画面共有で見るところ(右)です。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 CLの溜まっている気持ちを吐き出してもらえたかな? (録画を見たことで) COの「夜中の3時(までかかった)」という言葉に驚いてなかったり、「疲れる」という言葉を受けとめていなかったことに気づけた。

【OB】 COの応答が耳からも伝わり、画像からも伝わった。目を閉じていても「聴いてもらっている感」がある。メッセージコントロールの効果を実感した。今までは画面内のうなずきを意識していたが、うなずく声の大切さを知った。

長い「うん」という相づちは、タイミングが取りにくいオンラインの面談に合っていていい感じだった。ただ、「うん」という言葉が多いので、相談室で相談を受けている設定なら、「ええ」「はい」をもう少し多めにする方がいいかも? と思った。

【CL】 COは温かみや包み込む感じがかった。「気前が良く面倒見の良いお姉さん」という感じ。真剣に耳を傾けながらうなずきや表情もとてもよかった。「そっかー」と言ってもらえるのは意外といいと思った。「子供扱いされてる」みたいな感じは受けなかった。

要約をしつつ、接続詞でつなげて、質問につなげるのがうまい! 今後、自分も取り入れてみたいと思った。

→ 【CO】 直球で質問すると責めてる感じになりがちなので、そうならないようにしている。MRの研修会でしごかれたところでもある。

【その他ご感想】

ビデオで見直すと、(自分がOBをしているときに) CLの話題に引っ張られず、COの態度や応答、対応に集中してふり返りができると感じた。

【CO】 今回はうなずきの声のバリエーションを意識してやってみた。応答の声は出ていたと思うが、(録画を見て)「うんうん」が多いかなとあらためて思った。「はい」を使ってもよかったかな。

(録画を見て)緊張で表情に硬さが出てくる感じがした。後半は出てきた用語(ドメインとかサブドメインとか…)について考えてしまって、要約に悩んでいる様子が表情に表れていた。最後は短くてもいいからちゃんとまとめて終わった方がよかったと反省。

【OB】 COの声は出ていたし、うなずきのバリエーションもあり、不自然さもなくてよかった。最初は少し硬く、後半になって硬さがなくなってきた感じ。話の内容が分かりにくいときは「……と理解しましたが、あってますか?」と確認したらいい。「ムカつく」「腹が立つ」のところでの「あー」という共感も短いけど伝わったのでは? 全体に落ち着いて聴いている感じで、持ち味が出てよかった。

COは落ち着いて親身になって聴いていてよかった。うなずきなどの身体の動きが小さいように感じたが、机の上で手を組んでいたのが原因では? 声はしっかり出ていた。CLからは怒りの感情も伝わってきたので、怒りのレベルについて確認しても良いと思う。

【CL】 分かりにくい話だったので、COは大変だったかも? でも、しっかり受けとめてくれていると感じた。COから「常識的に…」と言われて、(自分が)「それぞれ!」と反応したところが(録画で見ても)はまっている感じがした。むかつく気持ちが整理できてスッキリした。(録画で)自分の表情の変化を見るのも面白かった。

今回、ふり返りの中で「興味津々」や「了解」のうなずきについての話題が出ました。第161回の勉強会で紹介のあった「5ステップ」「5つのうなずき」ですね。以下の5つです。

- ① 興味津々(教えて) メッセージ: もっと教えて
- ② 了解(なるほど) メッセージ: 話がイメージできた、そこまでは理解できているよ
- ③ 驚き メッセージ: びっくり、まじー、うそー
- ④ 保留 メッセージ: まだよくわからないから、一生懸命考えているよ
- ⑤ 共感 クライアントの感情が表現されたとき、このうなずきで返す。

『クライシス・カウンセリング』
メンタルレスキュー協会著 より引用
(p. 42~43です)

上記の会報(と添付資料)を見直してみたり、右の本を読んでみたりするのもいいと思いますよ!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

「録画して、その場ですぐに見てみる」という実習は今回が2回目。今回のふり返りでも通常の実習では気づかないところに気づけたというコメントが多く、いい方法だと感じます。実習時間が半分になるとか2グループ同時にできないなどの問題もありますが機会があればまたやってみましょう! 【水口】