

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1/7の土曜日です。カウンセリング実習を行います(オンライン開催です)。カウンセリング技術の維持・向上のために、ぜひご参加ください！
- ・ **特別勉強会・忘年会** 12/17(土)に久々に集合して特別勉強会を行いました。ロジャーズの面接のビデオを視聴する勉強会です。その様子はp.3に載せてありますので、ぜひご覧ください！
- ・ **その後の勉強会** 1月後半は1/19(木)に、2月は2/2(木)と2/18(土)に勉強会を行いますので、こちらもぜひご参加ください！
- ・ **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 →



1月7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)

1月19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)

2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)

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/>

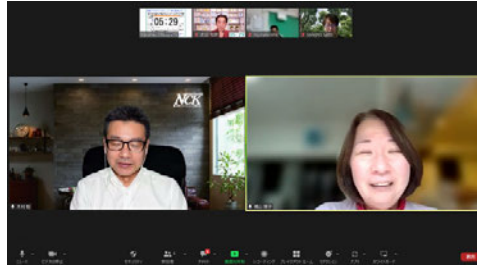
今回はリモートでのカウンセリング実習を行いました。5名参加だったので、1つのグループでの実習(1回目25分・2回目20分)とふり返り(各10分)を行いました！

1回目CO：木村さん

2回目CO：水口



5名参加。ふり返り中です。

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。

実習でこれやってみましょう！(第243回会報より)

- ・知っている人間士の実習(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…。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、「聞き手としての自分になる」切り替えをしてみてください
- 10秒間カメラオフにして、深呼吸かかしてみよう？ (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. いっせきくという？
- 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)

実習前の「10秒間カメラオフ」続けてます。

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 CLが疲れが全面に出ている感じだったので、少しでも楽になってもらおうとピュアカウンセリングに徹した。気持ちにしっかり寄り添うことができたかな。

以前、金子さんから「それはどんな気持ち？ 過去にあった？」と質問するようと言われたことがあったが、今回はできなかった。もっと気持ちを深く追求したかった。

【OB】 CLが話しやすいように、CLの言葉を遮ることなく丁寧に聴いていた。それがよかったのかな？とも思うし、一度止めてその時の気持ちを聴いてもよかったかも？「疲れている」を「疲れているんですね」と応答するだけでなく、その時の気持ちを更に聴いてもよかった。

COの視線が下向きになりがちで、ちょっと気になった。後半になって応答の動きが少なくなった感じがして、話の事柄の部分に気を取られたからかな？と思った。CLの「格好悪い」という言葉に対して質問したのはよかったが、その答に対して「ものわりのよいカウンセラー」になってたかな？と感じた。

そのときの場面を切り取って、そのときの気持ちを質問すること(ビデオトーク)は大事だと思った。

【CL】 安心感があった。自分が走って話してしまうところをゆっくりめのテンポにしてくれて、落ちつけた感じがしてよかった。(話に出た)相手に対して怒りはないが合わない人なんだ…と気づけたので聴いてもらえてよかった。「格好悪い」というのは、お金の話をするのに何となく抵抗がある…という感じ。

【COその後のふり返り】

毎回、応答の動きに対して指摘を受けます。前半は意識できるのですが、後半は忘れてしまっている。今後は通して動きのある応答ができるよう心がけたい。

相変わらずただ聴いているだけの自分がいます。今後は、要所で要約または気持ちの確認をし、メリハリのあるカウンセリングを行いたい。

【CO】 事柄が複雑だったのでテンポを崩さないようにわからないところを確認しながら進めた。事柄的にはついていけたかなと思う。CLは理不尽な状況に置かれていると感じたし、組織としてもよくない状況だと感じた。それは自分の意見だと前置きして伝えるようにした。

【OB】 事柄が難しい内容に関わらず、質問を交えながら、しっかり聴いていたのがよかった。短い時間で難しい内容にだったのにも関わらず、COがしっかり聴いたことで、CLは自分の気持ちに気づくことができた。

表情豊かに聴いていた。CLが話に詰まり、話しくような場面で、COが質問したことで空気(展開)が変わったのでよかった。話に引き込まれてしまった。CLはすべてに迷っているようであったが、カウンセリングを通して気が楽になったのでは？

事柄について確認しながら進めていたのがよかった。落としどころが難しいが「他人と過去は変えられない」ことに気づいてもらう展開が望ましいと思った。

【CL】 COから「(その人に)辞めてもらった方がよいのか？」と言われて、それで良いと思っている自分に気がついた。自分はスッキリしたが、それは自分が仕向けたことでもあると理解できた。その結論に誘導している自分への反省もあった。

【COその後のふり返り】

事柄の話の頭の中で整理しながら、あまり話を止めないようにした。ただ(誰がそう言ったかなど)主語がわからないときは「確認しないと話が見えなくなる」と思い確認した。

メッセージコントロールでいう「興味津々」と「保留」のリアクションを意識していた。話に出てきた人の行動に「それはどうなの？」と思う部分や、CLが自責の念を持ちすぎているのでは？と感じた部分で「保留」になった。

CLがつらく感じていることは伝わってきたが、時間内に踏み込みきれないと感じて、「私個人の意見としては…」「第三者としてその状況を考えて…」だと思えますよ」「無責任な発言になってしまいますが…」のように意見を伝えた。カウンセリングとして王道の進め方ではないが、時間内に(CLの中の)自責のようなものに気づいてもらうための手段としてこれしかないと思ったし、自分がそう言わずにいられないという思いもあった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習は個人的にいろいろ思うところがあり、「その後のふり返り」で整理してみました。これも勉強になりますね。話は変わって、今回の実習で木村さんのNCKでの傾聴時間が20時間に到達！傾聴マラソン緑帯ですね！ 【水口】

p.3でも紹介している特別勉強会で緑帯の贈呈式を行いました。木村さん、おめでとうございます！



12月は定例勉強会は1回にして、それとは別に忘年会としてイベントを行うのがNCKの恒例行事になっています。今回は久しぶりに集合しての特別勉強会を行いました！

今回は『ロジャーズから学び語らう会 ~MissMun 視聴会~』と題して、ロジャーズの面接を収録した動画(右の本にもなっている有名な動画です)を視聴して話し合う勉強会を行いました！

この面接の内容については第192回の勉強会(2019年7月)で紙田さんが解説してくれましたが、動画で見るのは(私は)初めてでした！(ちなみに動画の長さは1時間弱でした)



今回は10名参加。ビデオを視聴しているところです。

視聴した全員の感想がこちらです。いろいろな感想があつて面白いです。私は声や姿勢などが想像と違って意外でした。

感想など

- ・思、たより重たい話に重かじずに文対応していた。
- ・「愛されてる」と感じさせるので、すごい。自分ではできな気がする。
- ・以前の面接、とても暗かたのかな...?
- ・見るとびに..沈黙待つのが大事な。
- ・ストレートに返すのではなく、次の話にいったのは? 信頼関係あるからか。17回
- ・2人とも壁を背にしてる。かなり距離近い。
- ・1回だけ言葉が重なったところで、ロジャーズは言い切った。真意は?
- ・たいしたことにはならなかったも見た。
- ・内面の抽象的な話で、さくの大変そう。

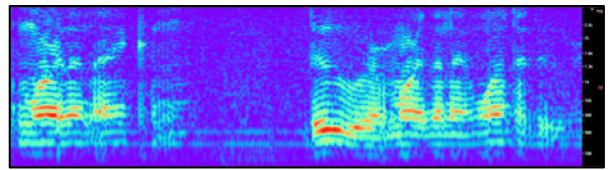
- ・自分だから「あ、た」と思、たところで、答に引、ばりそう。
- ・初めて見た。沈黙が長いし、数も多。
- ・Cの言葉のあとの沈黙は「15分くらい、花が」とありそう。
- ・沈黙のいい教材。
- ・知らないで見たらロジャーズとあからずか。ちょっと時間がけすぎな感じ)
- ・↑時代性もあるかも。70代とかも、長そぞろだし。
- ・関係性って、時間長そう。
- ・さいごの方はちょっとできず?

- ・沈黙: 39回の後。CLが言葉を発するのが3回。
- ・感情の言葉 58回中、CLのストレートに答えたのが14回だけ。
- ・母親の話のところで、ロジャーズの返し方すごかった。
- ・解決しようとしてない。
- ・さいごに言、た「愛」はキリスト教的な愛?
- ・「宇宙」のところ、さすが。
- ・「ドアマット」とか強めの言葉でい、たところもあ。
- ・リミット・ドアマットは前の面接で出、たのかな?
- ・ミス・マンのさあ後は?
- ・さいごの方はちょっとできず?

- ・ロジャーズって声かなり低音交、わいていい声。
- ・かなりCLの方にし、かり向、いていたのが意外。
- ・足を組む背もたれにもなる感じ。こな、た。自然体。
- ・想像以上に「ワ、ル」だった。
- ・ロジャーズがいう5〜10分のところ、表情だけなく姿勢もあ、った。

【勉強会の後にちょっと分析してみました】

上の本の表紙の写真を見ると、ロジャーズとクライアントの距離が遠かったり、正面向きではなくて角度をずらしているのかと思ってしまうのですが、動画では違いますね。かなり正対していて、距離も割と近いです。動画では両者が交互に映るので、それをつなげたのが右の画像です。このぐらいの距離だったんですね。もうひとつ、ロジャーズの声はかなり低音が効いた「いい声」だと感じたので、これも分析してみました。動画の音声は録音の関係で低音がカットされてしまっているので(150Hz以下はほぼ無し)、スペクトログラム(右図)から基本周波数を割り出してみました。その結果、基本周波数は90Hz前後とかなり低く、安定してる感じでした。(動画でなく)実際に聞くと、もっと低音の効いた声だと感じられるのではないかと思います(※水口個人の見解ですが)。



特別勉強会の後はNCK忘年会(の一次会?)として、石井さんにマジックを披露して頂きました!写真はその中のギロチンマジックと催眠術マジックです。オンラインではなくリアルでやると参加できるのでより面白いですね。その後は忘年会の続きとして、換気のいい焼き肉屋さんに行きました。久しぶりのリアル忘年会で楽しかったです!!

