

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1/19の木曜日。今年最初のフラッシュワーク(閃く練習)を行います。気軽に、楽しみながら、カウンセリング技術向上に役立ちます。ぜひご参加を！
- ・ **2月の勉強会** 2月の勉強会は2/2(木)と2/18(土)に予定しています！
- ・ **アウトプット大会** 「NCKアウトプット大会」を3月頃にまた行う予定です。読んだ本や見た動画について、ぜひ発表してください！
- ・ **JDCのセミナー** JDC(日本うつ病センター)のメンタルヘルスセミナーがありますが、申込みが多く締め切りとなったそうです…。今後もし空きが出れば、HPでお知らせがあるそうです。
- ・ **その他、情報交換や近況など**



https://www.jcptd.jp/entry_detail.php?id=110

※ 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 →



1月19日(木) 20:00~22:00 テーマ：フラッシュワーク(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)

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)

2月18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)

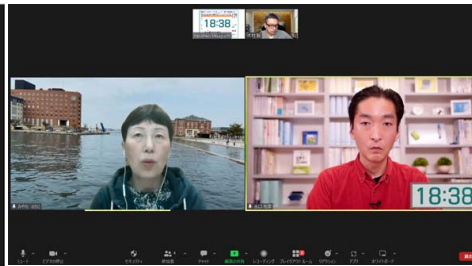
リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。
 NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%80%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回はリモートでのカウンセリング実習を行いました。7名参加だったので、2つのグループでの実習(20分)とふり返り(10分)2セット行いました！

1回目CO：水口 紙田さん 2回目CO：宮田さん 高橋さん



7名参加。全体でのふり返り中です。



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めてしまいがちです。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、深呼吸をしてみてください。(A11)+[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、書いてみるといい。
- Q. いつ書くといい？
- A. 終わったその日のうちに書く。その場のふり返りを話した、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。(差し支えのないよ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】最初は事柄の話が多く、そのなかでCLが何に対して、モヤモヤしているのかを探りながら聴く感じだった。困った相談者の話が出てきたが、そういう相手に対してもCLが肯定的に対応しているところを強調した。CLのカウンセリングマインドが感じられたし、それがCLにとっていい経験になっているのでは？と感じたので、そこは伝えるようにした。

【OB】聴くリアクションの大きさ、目、口、声、表情と表現がWebでもしっかり伝わる聴き方だった(感動した)。途中、COがCLに印象を伝えながらもCLに労いの言葉をかけたことによって展開が変わった(とても効果的なアプローチだった)。

【CL】カウンセリングの後半で自分の気持ちを理解してくれた場面があり、とても嬉しかった。その後は自分の気持ちを話しやすくなった。COが笑顔で聴いてくれたので、とても話しやすかった。

【COその後のふり返り】

前半に話に出た相手については「お金目当てで来る人」のように、あえてきつい言い方をしてみた。その方がCLが多少楽になってくれるかなと思って。また「それはひどいですね」と言いたくなる部分では(それが伝わるように)リアクションしてみた。後半は、そんな人たちのことも理解したいというCLの思いに重点を置くようにした。

【CO】カメラの具合を気にしながらカウンセリングを行った。初めての経験でどうしようかとCLが考えているところもあり、こちらも話をしてしまったが、カウンセリングにならない部分もあったのでは？どうだっただろう。

【OB】COは粘り強く笑顔をつかって話を聴いていた。CLには不安や心配もあったと思うが、「どうしたものか」ということが主訴になるのではないかと思う。カウンセリングとしては難しいやりとりだったか。

久しぶりのOBだった。COは結婚カウンセラーのようで興味深く見ていた。「その時の気持ちは？」「きいてみてはどうですか？」などの質問が上手いと思った。カウンセリングとして、いつものように淡々と進めていたと思う。

【CL】話をすることで内容を整理してまとめることができよかった。何を準備していけばいいのか、話しながら考えることができた。ただ、途中からはCOからの提案を待っているようなところもあった。

【CO】いろいろな思いがあったので、聴くのに徹した。自分の言葉で伝え出したら展開が変わった。伝え返す言葉を探りながらの伝え返しを行っていたので、伝え返しが長くなる場面があった(反省している)

【OB】COの視線の感じや、受けとめる雰囲気よかった。穏やかに向き合う雰囲気、カウンセラー感があつた。ただ、応答する言葉の選び方が、話を重くする方向に振りすぎてたかも？もっと自分の言葉で伝え返しをしてよかったと思う。「でも言われた方はたまらないですよ」という伝え返しがよかった。これをもっと早い段階で伝えてあげたいと思った。

【CL】今回は今の自分の思いを話すことができた。後半、COの言葉で伝え返してくれたことで、自分の気持ちが話しやすくなった。もっと早い段階でCOの言葉(感情のこもった話し言葉)で伝え返してくれてたら、展開が違ったと思う。

【CO】1年以上ぶりのCOでドキドキしていた。CLの話はうれしく楽しいものだった。CLと一緒にこの場を楽しもうという感じで話を聴いていた。CLのこれからが楽しみに思えた。普段から身振り手振りが大きいと言われていて、それが役に立った。次回はしっかり時間管理できるようにしたい。

【OB】COはCLの話が理解できるまでは慎重に接して、話を真摯に受け止めていたが、中盤からはCO・CLともにお互いが笑顔になっていた。癒しとなるようなカウンセリングだった。ただ、時間管理についてはCL任せになってしまったので、COが行う方がよい。

身振り手振りが多く、大きく動くことができていた。過去のふりかえりの中で、オンラインでは大きく動かないとCLに伝わらないという話しが度々でていたが、COにはその心配がなかった。うなずきやあいづちも多かった。「うれしさが伝わってきます」等の言葉かけも良かった。

【CL】(COが)不安よりも楽しみが大きいことを感じ取ってくれていたのがよかった。自分の中でひらめきもあり、集中できて充実した20分だった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今年最初の実習でした！ここ最近のオンラインでの実習としては人数も多くてうれしいです。実は最近、オンラインの参加人数が減ってるかな…と心配してたんですね。オンラインでも学べることは多いので、皆様ぜひご参加ください！【水口】