

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

- ・ 2月の勉強会 次回勉強会はもともと2/2(木)の予定だったのですが、幹事の都合がつかず(Zoomのルームを開けないので)、日程を変更致します。2/4の土曜日です。土曜日開催が続いてしまいますがご容赦ください。
その2/4は(土)は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！ 後半の勉強会は2/18(土)です！
- ・ アウトプット大会 昨年行った「NCKアウトプット大会」を3月頃にまた行う予定です。何か読んだ本や見た動画について、自分の理解を深めるためにも、何か発表してみませんか？
- ・ 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 →



2月4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)

※ 2/2(木)から
変更になりました！

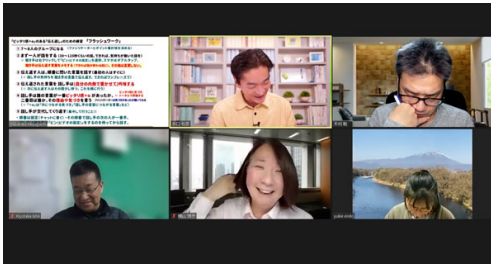
2月18日(土) 15:00～17:00 テーマ： 未定
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所： リモート開催 (Zoom 使用)

3月4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)

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%82%8F%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%90/>

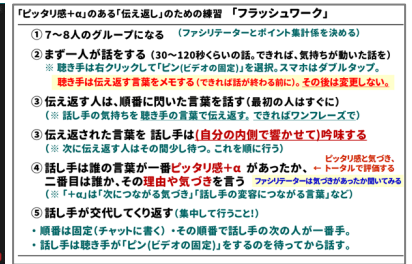
1/19の勉強会は今年最初の『フラッシュワーク(閃く練習)』を行いました。カウンセリングでの伝え返しを練習するワークです。今回は参加者が5名で、ワークを8回行いました。



今回は5名参加。最後のふり返りの様子です。



ワーク中の様子です。「ピン」を使用しています



現在の手順です(第260回から変更なしです)

以下に伝え返して出た言葉を紹介합니다。赤い文字が一番と二番の言葉(ピッタリきたり、気づきがあったりした言葉)です。青文字が、話し手自身がコメントしたときに言った言葉や気づきです。(※ 話し手がオフレコ希望の回は載せていません)

細かいことが苦手な自分がやっちゃって、他の人に申し訳ないなあ…。
なんでこうなっちゃうかなあ…。でも、チームワークっていいなあ。
仲間がいてくれてよかったな。でも、**ちょっとくやしい。**
情けないなあ…。でも今回はみんなの優しさに甘えようかな。

(自分の気持ちの順序としても「情けないなあ → でも今回は甘えようかな」という流れだった)

そんなにほめられる機会がない仕事だけど、でもみんなの役に立ってたのかな。やってよかった。
自分じゃなきゃ上手くいかないと言われて、**ちょっとうれしい。やりがいあったかな？**
長いいるのも楽でよかったけど、もう少し後のことも考えておけばよかったかな？
実は**頼りにされてたんだ**。そう気づいて、**ちょっとうれしいな。**

(あまり出さないようにしたけど…本当は「ちょっと」ではなく、かなりうれしかった話だった)

自分の気持ちが先方に伝わってうれしかったな。自分もなかなかやるな。
期待以上の返信に、うれしい気持ちでいっぱい。
本当よかった。「**案ずるより産むが易し**」ってとこかな。
うれしい返事が早く来て、えっ!と**驚きながら**もううれしかった。

(最初はちょっと心配だったので「案ずるより産むが易し」が一番フィットした。「驚き」も確かにあって、なるほどと思った)

私って、なんか「都合のいい姪」なのかな? ちょっと寂しい気持ち…。
あんなに仲がよかったのに、こんなわだかまりができた。とまどう気持ちと残念だなと思う気持ち。
頼ってくれたのに…〇〇のことは話をしてくれなかったの、**さみしい**気持ちで**モヤモヤ**してる。
言いにくいかもしれないけど、それならそうと早く言ってよ! **なんか水くさいんじゃない?**

(「さみしい」「なんでだよ」の気持ちは自覚してたし、モヤツとしていたが…、伝え返されて「水くさい」と思っていたことに気づいた。)

メール見ちゃう自分もいけないんだけどなあ…。**ほっとけばよかった。**
休んでいるときに限ってメールが来たりする…。そんなときは、ものすごく**憂鬱**…。
いつも「なんでこんなときに」ってタイミングで…。こんな宿命? いやいや、そんなことないよね。
一仕事終わった開放感に、いつも水を差すその人。失礼しちゃうわ!

(「憂鬱」な気持ちだったのは確か。「ほっとけばよかった」もある。実際はほっとけないけど…。「宿命」「仕方ない」という思いもあるな。)

こんなの面倒くさいなあ…。
こんな**いいかげん**な思いつきで周りの人を巻き込むんじゃないよ! あんた何言ってんの!
納得できない。**断りたい**。でもうまく断れない…。残念。
何言ってんだよコイツ! こんなところに参加していたら不幸な自分になっちゃうじゃない。

(一番は「断りたい」。でも、うまく説明できない。許してくれない…という状況。「いいかげんだよ」とカチンときたところもあった)

惜しいことしたなあ。読みが甘かった。**本当は受けたい仕事だったんだ**…。
どこに怒りをぶつけていいのか…。モヤモヤした一日だった。
仕方がないよね。でも、あきらめきれないよね。なんとかならなかったかな…。
この日空けとけばよかったな。でも2ヶ月前の依頼はないよね。なんにしても残念な話だよな…。

(全部が悪い方に重なった話で「どこに怒りをぶつけていいの」がしっくりきた。言っていないけど「本当は受けたい仕事」の思いもあった)

こんなご感想がありました。

- ・「しょうがないな」「よかったな」みたいに一言で返した方がいい?
- ・ことわざで伝え返せるといいかも?
- 完全な「一言」ではなく「〇〇に」「〇〇と感じた」のように、何に対して
- ・でも、ことわざは外したときに寒いかも…?
- その気持ちになったのか、わかるように伝え返す方がいいのでは?
- ・このワークは話し手側もいい経験になるような気がする。

今回は5人全員が1ポイント差以内となる大接戦でした!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

このワークはちょっと久しぶりの感じでしたけど、話し手をやる(伝え返してもらう)のも勉強になるとあらためて感じます。特に自分が思っていなかった言葉で伝え返してもらって、それが刺さったときの感覚は面白いと感じますね。【水口】