

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 次回の勉強会は今週末。2/18の土曜日に実施します！フラッシュワーク(閃く練習)を行います。気軽にできる全員参加のワークです。お気軽にご参加ください！
- ・ 3月の勉強会 3/4(土)はカウンセリング実習を行います。久しぶりの方も気軽にご参加ください！後半は日程を変更して、3/25(土)に実施します。「NCKアウトプット大会」と題し、読んだ本や見た動画についての情報交換します。発表してもいいし、しなくてもOK。ぜひご参加を！
- ・ 3月の勉強会 木村さんのメール[nck:1043]にあったように次年度の運営について、アンケートへの記入をお願いします！ →
- ・ その他、情報交換や近況など

アンケート記入はこちら↓から。
<https://forms.gle/5QggQOCRFxZiw8Ug9>

※ 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18日(土) 15:00～17:00 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)

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)

3月25日(土) 15:00～17:00 テーマ： NCK アウトプット大会
(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)

※ 3/23(木)から
変更になりました

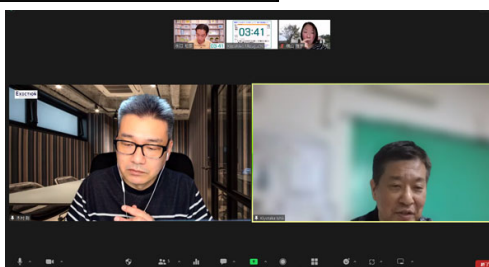
リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。
NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%80%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%90/>

今回はリモートでのカウンセリング実習を行いました。4名参加だったので、1つのグループでの実習(20分)とふり返り(10分)2セット。同じCLに対して前半はCO 1人。後半はCO 2人(10分×2)のリレー形式で行いました！

1回目CO：横山さん 2回目CO：水口 石井さん



4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、書いてみるという。

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 (後半はCO2人ですが、まとめてふり返りを行いました)

【CO】 普段50分で話を聴いているので、20分は苦手だった。ちゃんと聴けていない感じがした。途中、要約しようかと思ったが、CLが要約していたので要約は省いた。「逃げてもいい」「無理なくていい」と思っている自分がいた。「大丈夫だよ」「がんばって」と言いたかったが、言わないようにした。CLが気持ちの余裕をコップの水と捉えていたので安心した。

【OB】 しっかりうなずいていたのがよかった。CLの気持ちに添った伝え返しができていた。「コップの大きさを自覚できているのは強みになる」というアドバイスは結果的によかったのでは。

CLの「不安」が何かわからなかった。たとえば「振るに振れない業務」がどんな業務なのか確認しておきたい。仕事が回らないことで、統率力のなさがばれてしまうことが不安なのか、自分の評価が下がることが不安なのか…不安もいろいろあるので確認したい。

初めのうち、話の事柄の部分がつかめないことがCOの表情に出ていた。CLによっては気になるかもしれない。ここはがんばって「聴いてますよ」感を出す方がいい。

「不安」が「いつもではない？」と確認した質問は意外によかったのでは？「お気持ちの中での負担感が大きいのですか？」という言葉遣いもCLの不安を限定する方向に働いてそう。「強み」の伝え返しがとてもよかった。「○○○○っていうのとは違うかもしれないけど…」と言ったのが、CLにハマったことが何度かあった。占いで使われるテクニックだけど、いいかも？

【CL】 「逃げたい」と伝え返してくれたことで、COが分かっていると感じて、いっぱい話したい気持ちになった。話を遮らずに聴いてくれた。自分ののこを認めて聴いてもらっている感じがした。後半、どこかのタイミングで自分のポジティブな表現が増えていた。聴いてもらったことで、とても気持ちが楽になった。

(後半)

【CO1】 「不安」の中身を明らかにしようと思ったのだが…具体的なところまでいけなかった。(CO2のパートを見て)自分が掘ってたところは外していたなと思った。

【CO2】 2つの不安が出ていたので、どちらが大きいか確認してみた。(その後)チェイニングというアプローチを使って、何が不安なのかを確認していった。

【OB】 CO1のモニタ越しの視線がとてもよかった。常にCLに目を合わせようとしていた。CLが目を上げたときに向き合えるのでCLは聴いてもらえてる感があり安心すると思った。

CO2のチェイニングというアプローチが「ものわりの悪いカウンセラーになれ」と言われた金子先生の教えと一致した感じがした。

【CO1】 CO2を見て、前半の自分の見立てが違っていたことがわかった。自分がCOのときにこれができるのであれば…。

【CL】 不安が2つにしばられたとき、プロジェクトの不安、特に研修会への不安が大きかったことが分かった。チェイニングで気持ちが浮き彫りされたことを感じた。自分の気持ちが数値化されたことにより、100にならなくても70でOKという気持ちの切り替えをすることができた。

【CO1 その後のふり返り】

CLの「不安」の幅が広がったので、絞り込もうと思ったが…、差し迫った具体的な不安よりも、より未来の(起こる可能性が低い)不安の方に注目してしまっただけ。

より未来の不安の方が、より大きいように感じられて、より「取り組むべき」課題のように見える…というのはCOにありがちな失敗ではないかなあ？ CL自身も漠然とした不安の方を語る人が多いし…。COは、あえてそれを整理することが必要なのだと思う。

コップの話は示唆するものが大きかった。目先のことでキャバが小さくなると、将来の不安に対する耐性、許容力が小さくなり将来が気になる。でも将来の不安を解決するのは難しく、キャバを削って目先の不安の方が解決しやすい。

【CO2 その後のふり返り】

CLの一番の不安が何かを確認したかったので、チェイニング(inference chaining / 推論の連鎖)というREBTでよく使っている方法を使ってみました。

例としては、何が不安？→発表すること→発表することの何が不安？→うまくいかないこと→うまくいかない何が不安？→悪い成績で落第する→もし落第したら？→父親が落胆する、というように父親の落胆がCLの一番の不安要因であることを明らかにするということです。

ふり返りで「ものわりの悪いカウンセラー」になることだねと言われ、確かにその通りだなと思いました。機会があれば、ぜひ、実践してみてください。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回はちょっと変則的なやり方をしてみました。色々気づきがあって勉強になりました！ちなみに私は今回「ちょっと失敗したな」という感じだったのですが… そのおかげで得るものがありました。実習って何回やっても面白いです。 【水口】