

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** 3/4(土)はカウンセリング実習を行います。久しぶりという方もぜひご参加ください。お待ちしております！
- ・ **アウトプット大会** 3月後半の勉強会は3/25(土)に実施します。昨年も実施した「NCKアウトプット大会」です！木村さんのメール[nck:1046]にあったように「最近ハマっていること」などのテーマもOK。気楽に発表できる場です。発表してもいいし、しなくてもOK。ぜひご参加を！
- ・ **ビジターご参加** 今回は八木まゆみさんがビジター参加してくれました。200回記念のとき以来の2回目ご参加です！
- ・ **その他、情報交換や近況など**

八木さんのご著書です →



※ 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 →



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)

※ 当初予定の3/23(木)から
変更になりました

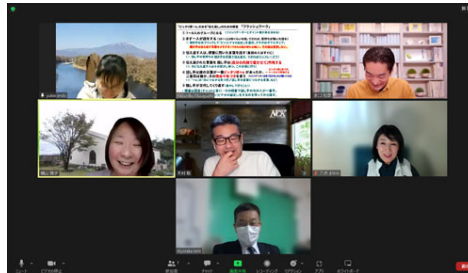
※ 2023年度(4月以降)の日程は検討中です。決まりましたらお知らせ致します！

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

2/18の勉強会はおなじみの『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6回行いました。



今回のワークは5名参加。
ワーク中の様子です。



最後のふり返りは仕事終わりの石井さんも
参加してれました。

「ピットリ感+α」のある「伝え返し」のための練習「フラッシュワーク」	
①	7~8人のグループになる (ファシリテーターとポイント集計係を決める)
②	まず一人が話をする (30~120秒くらいの話。できれば、気持ちの良い話を) ※ 聴き手は右クリックして「ピン(ビデオの固定)」を選択、スマホはダブルタップ。 聴き手は伝え返す言葉をメモする(できれば話が終わる前に)。その後は変更しない。
③	伝え返す人は、順番に聞いた言葉を話す(最初の人はずい) ※ 話し手の気持ちを聴き手の言葉で伝え返す。できればワンフレーズで
④	伝え返された言葉を 話し手は(自分の内側で響かせて)吟味する ※ 次に伝え返す人はその間少し待つ、これを順に行う
⑤	話し手は誰の言葉が一番ピットリ感+αがあったか、ピットリ感と気づき、 二番目は誰か、その理由や気づきを言う。ファシリテーターは気づきがあったか聞いてみる (※ 「+α」は「次につながる気づき」「話し手の変化につながる言葉」など)
⑥	話し手が交代してくり返す(集中して行うこと)
⑦	順番は固定(チャットに書く)・その順番で話し手の次の人が一番手。 話し手は聴き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。

現在の手順です(第260回から変更なしです)

このフラッシュワークは後で見えて学習できるようにすることを考えて録画しているのですが、実は今回、録画を失敗してしまいました(音声が入っていませんでした)。そのため、以下のコメントはメモのみを頼りにしているので、いつもよりもしっかり書いていないのですが…ご容赦ください。

以下が伝え返して出た言葉です。赤い文字が一番と二番の言葉(ピットリきたり、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)

何かいい案はないかしら？

間違ってるのを直すことと、整合性がとれていること。どっちが大事なの？ 私は前者だと思うけど…。

立場上、面倒くさいな…。来週会社行くの嫌だなあ…。

そのままにしておきたくない正義感。リーダーシップがある。どうまとめていこうか。

(そうそう!と思ったのはどっちが大事なの?というところだったが、確かに「何かいい案ないかしら?」とも思ってる)

今回はまあラッキーだったけど…何で私がこんなところで悩まなきゃいけないの？

向こうから来てくれてラッキー!

指示命令してもいいのに…そうしなかった。何かの恐れがあるのかも？

長くかかってしまったけど…本当によかった。

(何かの恐れがあるのかも?というのは確かにそうかも。あと単純にラッキーというのもあった)

(迷惑電話の相手をもっといじめてやりたかったのに、切りやがって…。

俺にも来たな。でも自分はまだ高齢者じゃないし、なんでそんなことするんだらう…。

こんな電話取らなきゃよかった。うっかり名乗らなくてよかった。

来た来た。どう懲らしめてやろうかと思ったのに…もう少し追い詰めてやりたかった。

(話す前は正義感の強い気持ちがあると思ってたのですが、話しながら自分の意地悪さ?みたいなものも感じてました)

サポートしていて良かった。自分に間違いはなかったかな。

ようやくこれで肩の荷が下りたかな。役に立てなかったのは残念。

いろいろしてあげたことが、報われたかな。

いろいろ手にかかる子だったけど、よかった。めっちゃめっちゃうれしい。

(ちょっと不安な部下だったけど、いろいろやらせてみたことがよかったかな。「報われたかな」が一番フィットした)

私には「即レス」を求めないで!

人はいろいろ言うけどさ… 実際どうなの?

私のやり方でいいんだ、と安心した。

部下も、私と同じやり方にチャレンジしてもらってもいいかな…。

(世の風潮的なものにどうなの?と思いつつ、迷ってる部分もある)

ふり返りでは、こんな感想がありました。

- ・ 言い方は、もっと短くした方がいいかな?
- ・ 少人数で濃密な勉強会でよかった!
- ・ こういう伝え返し方を、相談や会話の初めの方で言うのも、相手との距離を縮めたり、ラポールを形成したりするのに効果的だと感じる。
- ・ 他の人のコメントも「そういう言い方もあるか!」と勉強になる。

今回は横山さんが6ポイントでトップでした!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

ちなみに「フラッシュワーク」というのはNCKで独自につけた名前です。この言葉をネットで検索するとNCKは出てこなくて… タトゥー関係の用語として使われている例が出てきます。NCKがヒットするよう頑張りますかね…? 【水口】