

## 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3/25(土)に行います！木村さんからのメール[nck:1048]でもご案内があったように、25日は「NCKアウトプット大会」と題し、いろいろなテーマでメンバーからの発表があります！噂の「ChatGPT」についての発表もありますよ。ぜひご参加ください！
- ・ **4月からの勉強会** 来年度(4月から)の勉強会スケジュールが決まりました！先日のアンケートの結果を踏まえ、水曜と土曜に行うように変わりました。土曜の開始時刻は15:00にする回と、18:00にする回を半々くらいにしようと考えております。年間スケジュールはこの会報の最後に添付しています！
- ・ **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！！

※ 2023年度からは偶数月が前半水曜日→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)

**4月5日(水)** 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)

**4月22日(土)** 15:00または18:00 開始 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)

※ 4月の勉強会はどちら  
もリモート開催です。  
5月以降に集合しての  
勉強会も行う予定です。

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%82%8E%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)と2セット行いました！

1回目CO：木村さん 2回目CO：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、「膝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、深呼吸とかしてみる？  
([Alt]+[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. いっ書くといい？  
→ 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」続けています。

### ふり返りのコメント・感想など

【CO】以前CLと目線が合わなかったのが、今回はカメラを(画面上の)CLの目線の高さに近い位置に移動させてみた。今回は「ソクラテス式問答法」を練習してみるつもりだったが、使える場面がなかったのが試すことができなかった。

CLのモヤモヤにしっかりついていこうとして、ブレずに聴けたのはよかった。いい質問ができなかったのは反省点かな。「そんなに悪い方向へ行っていない」とCLに思ってもらえてよかった。

【OB】目線は合っている感じだった。ちょっと、CLについて行き過ぎの感じ(主導権がCLにある感じ)だったかも。

「最悪のパターン」について質問したところがよかったので、ここをもっと聴いてもよかったかも。

COは昔より成長していて重厚感があった。CLも気持ちよく話していた感じだった。CLが「同調したくない」とか「どっちの味方にもなりたくない」と言ったところは「もう少し詳しく話して頂けますか？」とか、「どうなるといいですか」的な質問をしてもいいのかも？ 要約や視点を変える質問、短い承認や共感が上手かった。

【CL】深刻な話ではないが、「何でもモヤモヤするんだろう」と自分で疑問を感じていた話。それを整理していく感じだった。今回は「モヤモヤ」の根本にはいかなかったが、(話に出た2人以外のところで)助けてくれている人の存在に気づいて、感謝の気持ちを感じられたのは自分としては気持ちよかった。

【CO その後のふり返り】

次の試みとして、気持ちの言葉が出たら応答するだけでなく、「それって〇〇ですか」「その気持ちについて詳しくお聞かせください」などを強制的にいれ、体得したい。クロージングを意識し、カウンセリングを行いたい。

【CO】「ちょっと」という自分の口癖が出ないように意識していたが、少し出ちゃった。今後も気をつけよう。

イラショナルビリーフがあると感じたのでREBT的なアプローチも考えていたが、CLが自己管理的なところで気づきがあったので、自分を大事に気をつけてくださいというまとめかたをした。

【OB】「周りの方は～？」という視野を広げる有効な質問がよかった。伝え返しを行いながら丁寧に聴いていた。気持ちにもしっかりと焦点を当てていて、上手く要約、確認、質問を織り交ぜて聴いていた。CLに寄り添うとはこういうことなのかと感じた。CLの意思決定もできていてお手本になった。

落ち着いた感じで「相談業務をしている人」という感じがよかった。さりげなく事実確認していく感じが独特で上手いと感じた。画面写りはちょっと遠い感じだった。

「そんな日々を過ごされていて、今どんな気持ちですか？」という質問は少し唐突に感じて、CLが答えにくいのでは…と心配したけど、CLは答えてくれていた。「改善しようというお気持ちは？」と質問をして、CLが「あります」と答えたところで流れが変わり、CLが自ら状況の改善に動き出した感じがした。

【CL】「この状況を変えたい」「変えなきゃ」という自分がいたので話してみた。聴いてもらったことで整理ができて、具体的な対策を見つけることができた。

【CO その後のふり返り】

以前、自分がカウンセラーをしていた時のVTRを見る機会があり、「なんか」「ちょっと」などの口癖が多かったので直したいと思っていました。今回、意識はしていましたが、気がつくとその口癖が出ていたので、次回も引き続き直せるように取り組みたいと思います。VTRを見ると欠点や修正すべき箇所が一目瞭然となるので、ぜひ、これからも取り入れていきましょう。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

アンケートの結果をふまえて、4月からの勉強会は水曜日と土曜日に実施することになりました！基本は第1週と第4週ですが、間隔が均等になるように変更した月もあります。p.3に載せている年間スケジュールもご確認ください！【水口】

# 2023年度 NCK年間カレンダー

※ 定例会 特別勉強会 アウトブット大会 総会

2023 **4** April

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2023 **5** May

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023 **6** June

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2023 **7** July

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2023 **8** August

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2023 **9** September

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2023 **10** October

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2023 **11** November

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2023 **12** December

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 **1** January

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2024 **2** February

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

2024 **3** March

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31