

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 次回勉強会は5/6(土)で、この日は以前の土曜日とは違って18:00から行います！通常の(リモートの)カウンセリング実習です。ぜひご参加ください！
- ・ NCK総会 その次は水曜日の夜のパターンで、5/24(水)に年に一度のNCK総会を行います。久々に集合しましょう！時間は以前の集合しての勉強会と同じ19時スタート。場所は懐かしの人形町区民館です！お待ちしております！
- ・ TA研究部会ご案内 TA研究部会さんから、今年度のご案内を頂きました。HPにも研修がいろいろ載ってます。ご覧ください → <https://www.ta-kenkyubukai.jp/>
- ・ 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 →



<b>5月6日(土)</b> 18:00~20:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： カウンセリング実習 場所： リモート開催 (Zoom 使用)	5/6は開始時刻が18:00です。ご注意ください。
<b>5月24日(水)</b> 19:00~21:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： NCK総会 場所： 人形町区民館 1号室	※ 久々に区民館に集合しての開催です！開始時刻は19:00です。
<b>6月7日(水)</b> 19:00または20:00スタート (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： カウンセリング実習 場所： 未定	※ 集合の場合 19:00スタート、オンラインの場合 20:00スタートです

場所詳細： 人形町区民館 (中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/jNQRfz9eos6oYd5r8>

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。とはいっても、いつもとは違って「実習を録画 → 実習直後に全員で視聴 → その後ふり回りをを行う」という流れで行いました。録画した直後に見ると、後日見るのとは違った気づきがあるので今回あらためてやってみた実習です。5名参加で実習(10分)・視聴(10分)・ふりかえり(10分)を2セット行いました！

1回目CO：紙田さん 2回目CO：遠藤さん



まず、通常の実習を行います。



実習直後に、録画した実習を再生します。  
左(再生の画面共有)と右(参加者)に同じ人がいます。



ふり回りをやっているところです。

### ふり回りのコメント・感想など

【CO】「こんなもんかな」というところだった。自分がうなずくと画面上の顔が大きくなったり小さくなったりして煩わしく感じた。カメラが近すぎるせいかな？あと(バーチャルの)背景がチラチラするときがあった。カウンセリングはいつも通り、普段の感じだったが、自分の表情や視線が「ここに集中する」ことから外れているように見えるところがあった。考えに集中しすぎていたと思う。

【OB】画面上の人物が大きく映っていて、もうちょっと引いてもいいと思った。動きがゆっくりめで安定しているのが、ちょっと「AIで作成した動画」っぽくも見えた。背景が白く光っているのも現実感が薄くなる感じがしたので、たとえば同じ白系の背景でも明るさをもう少し落としてみてはどうだろうか？

COは安定したスタイルで伝え返し、要約をしていた。COの表情もCLと感情の共有ができていた感じだった。時間があれば最後に踏みこんでいたのではないかな。CLが「コップの水」とどのように向き合うかの問題だと思った。

事柄の聴き方がざっくりしていたが、その場面を思い出してもらいながらCLに話してもらうことにより、そのときの感情をまざまざと思いだしてもらうことができるので、事柄についてもう少し踏み込んで確認した方がいい。COは気になるような口癖もなく、柔らかい話し方でいい感じだった。表情も柔らかくてよかった。画面上の映り方が真正面を向いていたので、多少身体を斜め横に向ける方がいいかも。言葉を変えての伝え返しも良かった。

【CL】しっかりうなずいていて画面上も動きがあったと思う。反対に、体のゆれ(椅子の回転)が気になるという場合もあるかも。10分ではむずかしいが、もう少し時間があれば話も深まると思う。背景はグリーンバックを使えばいいのでは？

【CO】実習直後に見るのは初めてで、新鮮な感じだった。事柄を聴くのに終始してしまい、最後の方に感情が出てきたところでパッと伝え返しができなかった。「言えないんですね」のところは何て言えばよかったかな？「興味津々」な感じは出せていたと思う。

【OB】二人とも画面の上の方が大きく空いていたので、もう少し上に来る方がいいのでは？と思った。COは(カメラと画面の位置関係で)下を向いている感じはあったが、「CLをしっかり見ている」のは伝わってきた。「これはひどいよね。呆れるよね」という話と表情が合っていてCLが話しやすくなったのでは？「有志ではないんですか」の伝え返しがよかった。音量としては小さめの「えー」「んー」「はい」のあいづちが意外と効いていたのではないかな？

共感、興味関心をもって聴いていて、CLが話しやすくなるような聴き方だった。今後の課題としては、CLが言葉に出していない思いを、たとえば「金と時間のムダだと思ってらっしゃるのでしょうか？」のような、一方の極を言ってみるのもいいのでは？

堅さがなくて、うなずきが大きくてよかった。ノートPCの下に(何か台を入れて)上げ底したら、映り方がよくなるのでは？「1万円」の驚きの表情がよかった。

【CL】関心を持ってしっかり話を聴いてくれた。「会費1万円」のところでCOが「えー！」と驚いたのを、CLとしては「そうでしょう」と思い、(自分の中の)OBとしては、COの価値観が出てしまっていると思った。話しやすくてどんどん話してしまったが、CLの話が長く続くようであれば、途中でストップさせて(要約なり質問を挟むこと)によって主導権はCOにあることを示して話をまとめていいと思う。

### 【その他ご感想など】

- ・自分を客観視できるのはいいと思う。
- ・「(自分としては)やってるつもりだけど、できてるかな？」というところを確認できてよかった。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の「実習 → すぐに視聴 → ふり回り」というやり方は、そもそもは参加者が2人だけのときに苦肉の策としてやってみた方法なんですよ。それが意外とよかったと。録画したものを後日見るのとは明らかに違うんですよ。【水口】