

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

- NCK会員登録** 木村さんのメール[nck:1066] で連絡したようにNCKの会員登録をお願いします(現会員の方も登録ください) 右の「調整さん」の入力と会費お振込で登録完了です！
 会員登録はこちら↓で
<https://chouseisan.com/s?h=c12c5e69a5514ab081e6e52fbb6e47e7>
- 次回勉強会** 次回は4/22(土)の15:00から行います！リモートでのカウンセリング実習を行い、その直後に録画したものを視聴してふり返しを行う、という実習を行います。直後に視聴することで、自分の姿勢や動きなどいろいろ気づくところがある実習です。ぜひご参加ください！
- 5月の勉強会** 5月の勉強会はまず5/6がカウンセリング実習です。その次の5/24(水)は年に一度のNCK総会。こちらは久々に区民館に集合して行います！
- 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 →



4月22日(土) 15:00～17:00 テーマ： カウンセリング実習 録画・ふり返し
 (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)

4/22と5/6は開始時刻が違うのでご注意ください。

5月6日(土) 18:00～20:00 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)

5月24日(水) 19:00～21:00 テーマ： NCK総会
 (1時間半以上の参加でポイント申請します) 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。

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。前半は5名参加で1つのグループ。後半は6名で2つのグループでの実習(20分)とふり返り(10分)を行いました！

1回目CO：木村さん 2回目CO：田村さん 水口



6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743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。最初に少し時間を置いたり、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 (A1)+(V1)
- ・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掲載したいので)

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

【CO】入りは軽やかな感じで、軽い気持ちで気張ることなく聴けた感じ。CLが整理できるように要約を入れながら聴いてみた。

最後に電話相談と個人カウンセリングの違いの話が出てきて、ここをもっと聴きたかったが…20分だとこの流れになってしまうかな…。

【OB】セッションがCL主導で進んでいた印象。CLがたくさん話をするのはいいのだが、COの動きが少なく「静かな対話」という感じだった。(CLは言っていない)「スキルや経験値を大事にされているんですね」という言葉での伝え返しがよかった。電話相談に向かう際に感じる負担感について、もっと聴いてみたいと思った。

静かに時間が流れている中で、CLがつぶやいているセルフカウンセリングがあり、そこにCOの合の手が入ってる感じだった。CLがこれからの人生と仕事への向き合い方をいろいろ考えているのが伝わってきた。

CLは自身でいろいろ考えていて、その中で引っかかることがありそうな感じ。カウンセリングそのものか、そのための勉強をしたいのか、聴いておきたかった。

「動きが少ないなあ」というのが第一印象。COはもっと身体を動かしてもいい。ヘッドバンギングするくらいのつもりでやるといいかも？

【CL】話したいことがたくさんあったが、20分にしては話せたと思う。無条件の肯定的配慮・関心をもって聴いてもらえて感じた。聴いてもらったことによって思考が活性化した感じ。はずみがついたかな。

【CO その後のふり返り】

目線を意識しすぎて応答の動きが小さくなっていました。次回の課題が出来たのでよかったです。

【CO】CLは周囲に気を使っていて「何でこんなことになっているのだろう」と思っているのでは？と考えながら聴いていた。伝え返しは、受け取った言葉通りに返していかないと、意味合いが後々違ったものになってしまう場合もあると思った。あとからCLについていく感じで、一段ずつ階段を上っていくことも必要だと思った。

【OB】COは伝え返しが積極的だった。動きもあった。CLもリラックスしていた。話もたくさん出てきた。CLは不安よりも疑問の思いなのかと思った。CLから「これで良いのだろうか」と問いかけもあったので、この問いかけについて最初にアプローチすると思う。CLは俯瞰的に自分の気持ちを確認していた。COの感情が出ている部分もあった。

【CL】しっかり話を聴いてくれた。不安よりも怒り手前のイライラだったかも知れない。

【CO】事柄的な話が多く、聴くばかりになってしまった。CLにとってストレスフルな状況であること、状況が常軌を逸してるのは感じたので、「それひどいよね」という感覚が(自分の)リアクションから(CLに)伝わればと思ってた。自分の意見と前置きしてでも伝え返さないといけないと思ったことを2つ、時間内に伝えた。

【OB】前半はしっかり事柄を聴いていた。CLが発した「ボディブロー食らった感じ」という強めの言葉に対してCOの反応が薄い感じだった。ここの気持ちを聴いてもよかった。COの伝え返しがマッチしてすっきりしている感じはあった。

【CL】COの伝え返しに「そうだテロリストだー」と思った。ボディブローは「伝わらないこと」と「原因が私たちにあるような感じになってしまってる」ことの両方。

【CO その後のふり返り】

CLの話に勢いがあり、どんどん聴いていく感じになったので「困った人ですね」「大変でしたね」というニュアンスが伝わるリアクションを心がけた。そういうイメージを伝えるために強めの言葉で伝え返してみた。ただ「なぜそこまで疲れ果てたのか…？」というところを、もう少し突っ込んで聴けばよかったかな…とも思った。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

新年度初回の勉強会でした！今年度は集合しての勉強会を増やす予定ですが、まずは来月後半のNCK総会を人形町区民館で行います！人形町はすごい久しぶりですね。楽しみです！区民会の日には19時スタートなのでお間違えなく！【水口】