

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

- ・ **次回はNCK総会!** 次回は5/24(水)に、年一度のNCK総会を行います。久々に人形町区民館に集合しましょう!(場所はこちら →) 木村さんのメール[nck:1079]で案内があったように事前に出欠を登録しておいて頂きますと助かります! 当日の時間は以前の集合型と同じ19時からです! お待ちしています!
- ・ **6月の勉強会** その次、6月の勉強会は前半が6/7(水)の19時から、こちらも人形町区民館で行います。後半の6/24(土)はオンラインでの実施で、15時スタートです!
- ・ **ビジターご参加** 今回は藤田秀雄さんがビジター参加してくれました!
- ・ **その他、情報交換や近況など**

(人形町区民館のGoogleマップのリンクです↓)

<https://goo.gl/maps/jNQRfz9eos6oYd5r8>

(出欠はこちらで登録してください↓)

<https://chouseisan.com/s?h=357c117a243d40968edee0f3f61c72d6>

※ 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 →



5月24日(水) 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	※ 久々に区民館での開催です! 開始時刻は19:00です。
6月7日(水) 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: カウンセリング実習 場所: 人形町区民館	※ この日も区民館での開催です。 開始時刻は19:00です。
6月24日(土) 15:00~17:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ: 未定 場所: リモート開催 (Zoom 使用)	※ 土曜日はオンラインで実施します。 この週は15:00 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%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。8名参加でしたので、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：宮田さん 水口 2回目CO：武田さん 田村さん



8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、「練習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]+[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載せたいので)

ふり返りのコメント・感想など

【CO】意識しながら進めていたが、自分が話すのが長すぎたかも知れない。CLの「本当はもっとできるのでは」という部分をもっと深掘りして話を聴きたかった。

【OB】CLに振り回されずCOが主導するカウンセリングになっていたところや、要約がCLの言葉を補う言葉でまとめられていたところがよかったと思う。改善点としては、事柄を聴く部分がさらっとして全体的に話が深まっていかない感じだったので、たとえば、CLの「日々の仕事ができている」という発言に対しては「具体的には何ができていないのか」「どうしていると理想なのか」等を確認して、その時の感情をまざまざと思いだしてもらおうようにすると思う。

【CL】うまく話せなかったが、話しているうちに考えがまとまってきた。COの「理想が高いのでは」ということに対してはしっかりきていないが、これも気づきのひとつかも知れない。

【CO】CLが話してくれた3つの出来事には共通点があり、重いテーマでもあったので、神妙な面持ちで聴く感じになった。これまで他人事だったことが、自分のこととして「迫ってきている」ことを伝え返して、心境の変化をじっくり感じてもらえればと思った。

【OB】病気や死についての受けとめ方が若い頃とは変わってきたことについて、話すことで整理している感じで、COは邪魔しないように聴いていた。最後にオープンクエスチョン的に質問したのはCLの中で考えるきっかけになったのでは？死については、覚悟する期間があった人と突然だった人の2つパターンがあるので、それぞれについて聴いてみるとういのは？

COの「ご自身のこととして、今までと違った捉え方をされたのでは？」という質問が転換点になったかな？

CLのお話に合わせて神妙な面持ちで聴いていた。CLの気持ちを確認しながらしっかり聴いていた。

【CL】今の話は(他の団体での)50人チャレンジでも聴いてもらった話だった。そのときはピンとこないCOが多くて、コーチング的に迫ってくる人もいた…。

【CO】COは久しぶりだった。CLからはストレスが溜まっているのか強い感情が出ていたがうまく受け答えができなかった。「まだ1か月でしょ」と言いたくなかったが、それは違うと思って言わなかった。

【OB】COはあたたかく見守る感じで聴いていて、力が抜けていてよかった。今まで一番良かったかも。興味を持ってCLの話をしっかり聴いていて、ゆっくりうなずくことも良かった。要約も良くできていた。

うなずきのテンポが良かった。表情がとても柔らかい感じでCLが話しやすそうでした。憂うつな気持ちをしっかり聴いていて良かったです。

【CL】COからは「(1か月では)敵うわけないし、しょうがないよね」と言って欲しかったかも？ありがたい部分といやだなという部分があってモヤモヤしていたが、ゆっくりしたペースで優しく聴いてもらえてよかった。自分の価値観がこんなにはっきり出てくるとは思っていなかった。

【CO】すごく貴重な話を話してくれた。実感としてわかる話でもあり、親身に聴けたかなと思う。

【OB】最初、重いテーマになりそうな話で始まったので、COが神妙な面持ちで聴いていたのが合っていた。前半は(相づちを含めて)COの声が少ないかなという印象だった。後半はCOの言葉が増えたが、もっとポジティブなアクションをしてもいいと思った。今まで「目的、目標」と思っていたものが、実は「手段」だったのではないかと、というCLの思いは、自分は希望に満ちた話と解釈したのでポジティブに反応したい。

CLが今後どうしたらいいか、自分は何を求めているのか、今後のあり方、あるいは原点を見つめ直す時間になっていたのでは？CLは自然に話が出ていて、全体の流れとして悪くなかったと思う。

【CL】20分という時間以上に話すことができた感じだった。すべてを受け入れてくれる感じでいい時間だった。こういうテーマは、どうしてもCOの年齢も関係してしまうと思うが、今回気をつかわず話せてよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回実習中、木村さんはあまり声を出せない環境にいたので、OBのコメントをZoomのチャットで入力してくれました。ふり返りのコメントでチャットを使うことはこれまでになかったのですが、意外といい！という意見が多かったです【水口】