

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

- ・ 傾聴についてのアンケート NCKで作る新しい傾聴講座(動画版)で、私たちの経験談を紹介することになりました(メールでご連絡した件です)。いい講座にするためにも、ぜひ皆さまご協力ください！
(こちら↓のGoogleフォームで入力できます)
<https://forms.gle/Az68rVMiLtjo7s48A>
- ・ 次回勉強会 7/8(土)はオンライン(Zoom)でのカウンセリング実習を行います(15時からになりました)。勉強会の終了後に上記の傾聴講座の検討会を行いますので(17:00~18:00)、ご都合がよろしければ、ぜひそちらにもご参加ください！その次はリアルで7/19(水)。人形町区民館で行います！
- ・ オンラインカウンセラー アバターを使ったオンラインカウンセリングを提供するvroom Healthというサービスができて、カウンセラーを募集しています。紙田さんは登録したそうです！
(こちら↓がそのサイトです)
<https://health.v-room.co.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→後半水曜日と致します。
(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 →



7月8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： カウンセリング実習
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。
この回の開始時刻は 15:00 です。

7月19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： フラッシュワーク(閃く練習 Ver.2)
場所： 人形町区民館 3号室

水曜日は区民館での開催です。
開始時刻は 19:00 です。

8月2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： 未定

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/jiNQRfz9eos6oYd5r8>

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%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

以前にも会報で紹介していますが、NCKで新しく「傾聴講座」を作ることになりました。今回はその内容や作り方、今後の進め方などについて話し合いました。

まず、その傾聴講座を披露する場は「日本人生哲学感情心理学会」という、石井さんが所属しているREBTの団体の年次大会です。

同団体の案内はこちらにあります → <http://j-rebt.org/event/taikai.html>
同大会の案内はこちらです → <https://26jrft-conference.jimdofree.com/>

NCKは過去に何度も「傾聴講座」を行ってききましたが、いずれも受講されるのは傾聴や心理療法を学んでいない方でした。一方、今回はREBT(論理療法ともいいますね)を使っている方や教えている方も受講してください。そんな方たちに何を伝えたらいいのか…? というところから話し合いました。

まず今回の講座(ワークショップ)がどういう位置づけのものか、受講者が「傾聴」をどのくらいご存じか、というところを石井さんから紹介してもらいました(右が添付の議事録の抜粋です)。

右にも書いてますが、受講対象者はREBTを学ぶ過程でREBTのロールプレイ(以前の勉強会で石井さんがレクチャーしてくれましたね)をしているけど、産業カウンセラーのように傾聴の部分を重点的に練習することはないそうです。ですから、我々から伝えられることはいろいろありそうです。

ただ、教科書的な話、抽象的な話よりは、「具体的にこうやるとよかった」という経験談を重視した方がいいということになりました。そこで、NCKメンバーの皆さんのご意見・経験談を教えてくださいたく、6/29に私(水口)からのメール[nck:1086]でアンケートをお願いしました。皆さまぜひご回答ください!

この講座は動画での実演と講義形式の両方を盛り込むことを考えてますが、そのあたりの詳細はまだ決まっておられません。カウンセリングの実演の動画として、メンタルレスキュー協会のUdemyにある講座が参考になるかも? という情報がありました。一部の視聴ができますので、ご興味のある方はご覧ください。こちらです → <https://www.udemy.com/course/message-control/>

ざっくりした今後のスケジュールはこちら ↓ です。次回勉強会後にも打ち合わせを行いますので、ぜひご参加ください!

議事録の詳細は添付資料もご覧ください。

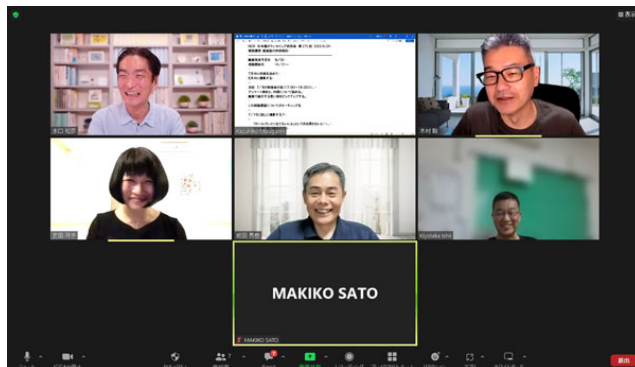
(全体スケジュールはどんな感じ?)

- ・ 視聴開始日 10/21~
- ・ 動画完成予定日 9/30

大まかなスケジュールとしては、
7月中に内容を決めて…
8月中に撮影する、という感じで進めていきましょう。

(直近でやることは?)

- ・ みんなの経験談やご意見を集めるためにアンケートを探りましょう(後述)。
- ・ 次回 7/8の勉強会の後(17:00~18:00)に、
答えてもらったアンケートを確認・検討。動画で紹介する悪い例をピックアップする。
その他の内容について詰める。
- ・ この傾聴講座についてのミーティングを別で
(勉強会以外で)設定した方がいいかも。
- ・ 7/19(次のリアル勉強会)のときに、試しに撮影する?(練習風景だけでも)



今回はリモートです。6名参加でした。

(どう講座?)

- ・ 今回の大会(オンライン)の「ワークショップ」という位置づけ。
- ・ 60分以上の尺があればOK。90分でも120分でもいい。
- ・ 受講料は3000円くらい。(それに見合った内容にしたいですね)

受講対象者は傾聴についてどのくらい知ってる? (石井さんより)

- ・ 「傾聴」という言葉は知ってるけど、産業カウンセラーのような実習はしてない感じ。
- ・ REBTを学ぶ過程で、REBTのロールプレイはしている。ただ、REBTのステップに沿ってやるので、いわゆる傾聴の部分があまりなくてもできちゃう感じかも。
- ・ 医療関係、教育関係の方とか割と多いかも。
- ・ 勉強会とか、人と練習できる環境にいない人もいるかも?
(後述の)傾聴の「練習方法」は軽く紹介する感じでいいのでは。

どんな内容がいい?

(上記学会をよく知る石井さんのイメージでは…)

- ・ Udemy の下園先生の動画みたいな感じとかいいんじゃない?
- ・ 我々がやってきたこと (例:「ものわりの悪いカウンセラーになれ」とか)を紹介するといふ?
- ・ 杉原先生の話に出てきた(サリヴァンの)「受け身の言い方にする」的なものを紹介するとか?
× 「あなたはこの問題について夫と話し合いましたか?」
○ 「あなたの夫はこの問題についてどんな風に考えているのでしょうか?」
- ・ そんな感じで、わかりやすいフレーズとともに、「傾聴ってこういうことか」と示せばいいかな?

(それを踏まえて…)

傾聴してる様子を動画で紹介する?

- ・ CLがしゃべる動画があって、どう聴くか、イメージしてもらう部分があってもいい?
- ・ ダルマ体験を動画で体験してもらうことって、できないかな?
- ・ (上記 Udemy の動画にあるような) COとCLが実習してる様子を映して、
→ うしろから出てきた下園先生役の人がインタビューする…的な流れはどう?

最初の講義部分は?

- ・ 「傾聴とは?」の部分はさらっとすませてもいいかも?
- ・ 「傾聴が必要な理由」は説明すべきかな?
(「ダルマ体験」をすると、どう感じるか?とか)

悪い例として…

- ・ アドバイスに走ったパターンを見せる?
- ・ やりすぎちゃった例、踏み込みすぎた例
- ・ COによる踏み込みすぎた質問。
- ・ (参考)労働相談でアドバイスして、気持ちよく話していた社労士さん
→ 後からクレーム来た…(汗)という話。
- ・ 放送センターの学習センターの同好会で、傾聴についてアドバイスしたときに
「過剰な(数が多い)相づち」をしてしまう人が結構多い。(紙田さん)
- ・ 「沈黙を待てないCO」の問題。
- ・ 具体的、定量的に示したら? たとえば、「CLよりもCOの話時間が長いとアウト」とか。

いい例は?

- ・ フラッシュワークなどの「そうそうそう」のところとか、いい例としていいかも?
「一言」で流れが変わる例
→ 過去のフラッシュワークの動画から使えるやつないかな?
(過去動画見てください(水口))
- ・ いい例・悪い例の出し方 → 必ずしも実習でやらなくてもいい?

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の傾聴講座のお話を聞いて、プレッシャーもありますが、私たちが学んできたことをふり返るいい機会になるんじゃないかとも思っています。「初心忘るべからず」という言葉の、元々の意味に近い感じですね。私も思い出してます。【水口】