

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 前の会報で紹介した、傾聴講座(動画版)に向けた経験談のアンケートへのご記入、ありがとうございました！継続して募集してますので、まだの方はぜひご記入を！
- ・ 次回勉強会 7/19(水)は集合しての勉強会(人形町区民館)を行います。今回は「フラッシュワーク」を行います。集合して行うのは初めてですね。ぜひご参加ください！19時集合です。
- ・ 8月の勉強会 その次の8/2(水)も集合しての勉強会を行います。同じく人形町区民館で、カウンセリング実習を行います。
- ・ 青木先生ご指導 10/21の勉強会は、青木羊耳先生にご指導頂けることになりました！詳しくはまたお知らせします。
- ・ その他、情報交換や近況など

(こちら↓のGoogleフォームで入力できます)  
<https://forms.gle/Az68rVMiLtjo7s48A>

※ 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19日(水)** 19:00～21:00 テーマ： フラッシュワーク(閃く練習 Ver.2)  
 (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 3号室

水曜日は区民館での開催で  
 開始時刻は19:00です。

**8月2日(水)** 19:00～21:00 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： 人形町区民館 3号室

水曜日は区民館での開催で  
 開始時刻は19:00です。

**8月19日(土)** 時間未定 NCK 夏の特別勉強会 & 納涼会  
 (1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所： 久松町区民館

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>  
 久松町区民館 (中央区日本橋久松町1-2) <https://goo.gl/maps/ACvURZ4YLKLLPhUg8>

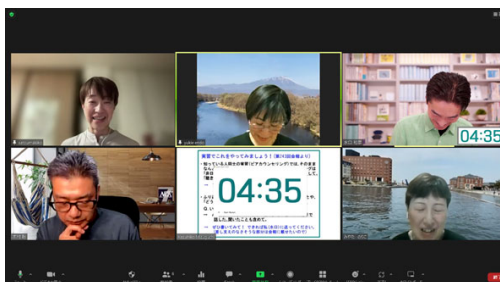
リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。  
 NCKへのお問い合わせは→ <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回はオンラインでのカウンセリング実習を行いました。5名参加でしたので、1つのグループでの実習(25分)とふり返り(10分)を2セット行いました！

1回目CO：佐藤さん 2回目CO：木村さん



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。



5名参加。全体でのふり返り中です。

実習でこれやってみましょう！(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飽まってしまうやすいけど…、カウンセリングは「非日常の行為。最初少し距離を置いて、深呼吸したりして、「聞き手としての自分になる」切り替えをしてみよう？
- 10秒間カメラオフにして、深呼吸をしてみてください！ (AI1)+[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. いったい書くといい？
- 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)

「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】「先が見えない感」があったので、先が見えた方がいいかなと思った。それでキャリアコン的な棚卸しの話をしてみた。CLが「うつつとした」という部分をもっと掘り下げて聴けばよかったかな？

【OB】 COは優しい感じでしっかり聴いていた。COは、話に出ていた状況に「納得してない感」があったと思うが、落ち着いて対応していてよかった。CLが「まあいいんじゃないか」的なことを言ったときに「よさそうに見えませんが」と返したのが、個人的にとってもよかった。ゆっくりとした声のトーンが聞いてよかった。CLをせかさずわけでもなく、でもときどき鋭い質問をしたり。CLの「まだまだ人間が小さい…」的な発言のあとに、COが言った「素直な自分は何と言っていますか」という質問がよかった！

優しい雰囲気ですとつひとつ丁寧に気持ちを確認していた。要約のタイミングもよかった。「うつつの気持ち」この気持ちを深く聴いていたのがよかったが、これをもっと早い段階で聴き、後半にキャリアカウンセリング的なアプローチにしてもよかったかも。

【CL】 すごく聴いてもらえた。あと10分あればゴールにたどり着けたかも？ キャッチボールで聴いてもらえた。後半、自分を見つめるよい問いかけをしてもらった。キャリア的なアプローチも今後につながり、よかった。「素直な自分は何と言っていますか」はスマッシュヒットだった。もし「どんなお気持ちですか」と質問されていたら、気持ちは出てこなかったと思う。

【CO】 CLの「協力してあげたいが、納得いかない」という葛藤が体調にまで出てしまう状況で、自分で答えを出したことを賞賛してあげたかった。話が堂々巡りになった部分があった。もうちょっと要約を入れればメリハリがついたかも。

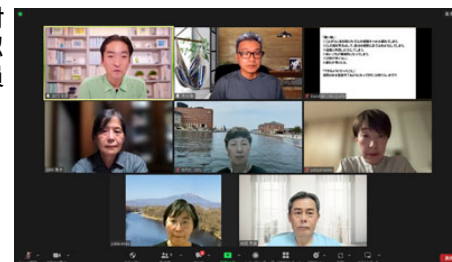
【OB】 いろいろ怒りみたいなものがあるCLに対して、COはどっしり構えたスタンスで聴いていて、重要な部分は身を乗り出すなど、聴く態度にメリハリがあった。CLが方言で話すところは、盛り上がる感じがした。ゆっくりじっくり聴いている感じで、安定感、安心感があった。CLの揺れ動いている気持ちをしっかり聴いていた。「悪い人になっちゃうのかな」といった言葉が何回か出ていて、CLの信念と関係してるかなと思った。「なんでそんないい人になりたいかがわかんない」と感じた。言ってあげたかった。

【CL】 自分はCLをするときは視線を外しがちなんだけど、自分の視線が戻ったときに、COが視線を変えずに、どっしりと向いていてくれていて安心感があった。今回の話は「正しいか、正しくないか」という物差しではなく「好きか、嫌いか」という物差しで考えると、楽になったかな…と思った。

【COのその後のふり返り】  
賞賛はできたが、要約と気持ちを確認しながら聴くことができなかった。カウンセリングではなく、ただの愚痴聞き人になっていた。

今回はこの実習の後(休憩をはさんで) 17:15~18:30で傾聴講座(動画版)について検討しました。人数が増えて7名です。現時点で頂いているアンケートのコメントを確認したり、講座の内容を検討しました。アンケートは添付資料もご参照ください(※ 会員限定です)。その場でもった意見をいくつか紹介しておきます。

- ・聴き方のいい例・悪い例は(CL目線を見た) カウンセラーの映像で見せようというのでは？ (CLの言葉を動くテロップで出して、CLの立場で疑似体験しよう)
- ・受容・共感の伝え方や、自己一致に言及するかどうかはまだ未定。
- ・共感・同感・同情の違いは、座学のところで入れてもいいかも？



### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回の実習も面白かったです。「素直な自分は何と言っていますか」という言葉は、カウンセリングとして少し行き過ぎの感じがするかもしれませんが、「あなたには〇〇の葛藤があるようですね」のように言うよりもずっといいと思います。【水口】