

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 (ちょっと早めです) 次回の勉強会は8/2(水)に、人形町区民館で行います！対面でのカウンセリング実習を行います。この回は後半に傾聴講座についての検討も行いますので、少し早めに、18:30にスタートします。
- ・ 特別勉強会 NCK納涼会 8月の定例勉強会は上記の1回だけですが、8/19(土)に毎年恒例！夏の特別勉強会とNCK納涼会を行います！今回は「もう一度、ちゃんと見直してみたい」という声が多い『ノーと言えずに』のDVDを視聴して話し合う会を行います。今はなかなか見る機会のないDVDですから、ぜひご参加ください！
- ・ 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 →



8月2日(水) 18:30~20:30
 20:30~22:00
 (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
 傾聴講座の検討会
 場所： 人形町区民館 3号室

水曜日は区民館での開催でこの回は18:30スタートです。

8月19日(土) 時間未定(午後です)
 (1時間半以上の参加でポイント申請します)

テーマ： NCK 夏の特別勉強会 & 納涼会
 場所： 久松町区民館

9月2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)

この回はオンラインで実施で開始時刻は15:00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)
 久松町区民館 (中央区日本橋久松町1-2)

<https://goo.gl/maps/jNORfz9eos6oYd5r8>
<https://goo.gl/maps/ACvURZ4YLKLLPhUg8>

リモートでの勉強会にもビク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/>

今回はおなじみの『フラッシュワーク(閃く練習)』を初めて対面で行いました。カウンセリングでの伝え返しを練習するワークです。今回は参加者が4名で、ワークを9回行いました。



ワークはこんな感じで行います。今回は4名参加なので、聴き手が3人になります。

「ピットリ感+α」のある「伝え返し」のための練習 「フラッシュワーク」	
①	7~8人のグループになる (ファシリテーターとポイント集計係を決める)
②	まず一人が話をする (30~120秒くらいの話。できれば、気持ち動いた話を) ※ 聴き手は右クリックして「ピン(ビデオの固定)」を選択。スマホはダブルタップ。 ※ 聴き手は伝え返す言葉をメモする(できれば話が終わる前に)。その後は変更しない。
③	伝え返す人は、順番に閃いた言葉を話す(最初の人はずす) (※ 話し手の気持ちを聴き手の言葉で伝え返す。できればワンフレーズで)
④	伝え返された言葉を 話し手は(自分の内側で響かせて)吟味する (※ 次に伝え返す人はその間少し待つ。これを順に行う)
⑤	話し手は誰の言葉が一番ピットリ感+αがあったか、トータルで評価する 二番目は誰か、その理由や気づきを言う (※ 「+α」は次につながる気づき、「話し手の変化につながる言葉」など) ⑥ 話し手が交代してくり返す(集中して行うこと) ・ 順番は固定(チャットに書く) ・ その順番で話し手の次の人が一番手。 ・ 話し手は聴き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。

現在の手順です (第260回から変更なしです)

以下が伝え返しで出た言葉です。赤い文字が一番と二番の言葉(ピットリきたり、気づきがあったりした言葉)です。青文字が、話し手自身がコメントしたときに言った言葉や気づきです。

(話に出た人が) もしかしたら…**認知症だったらどうしよう?**
(自分が) 対応できていないので、困ったなあ…。
(話に出た人が) **被害妄想的な感じになって、大丈夫かな…?**
(話し終わった後に自分で考えたときも「被害妄想」という言葉を思いついていた)

(2社あるうちの) もう一方の人に言えないところにも**もどかしさ**がある。
なんか、変なことに巻き込まれてしまったなあ…。**嫌だなあ。**
営業活動に巻き込まないでよ。
(よくある話だし、しょうがないことだとは思ってるが…という感じ)

これでよかったのかな? **自信がない。**
相談した人は、実は大した人じゃない? もしかして失敗しちゃったかな?
その人に預けて大丈夫なのかな?
(実は、逆にその人が「すごい人だな」と思って気後れしていた。)

滑ってしまって、心配かけちゃったかな?
足腰弱ってきたのかな…。
滑ったときに、**どうにもできなくてショックだった。**
(ショックもあるけど、久しぶりで新鮮、あるいは懐かしい感じもあった)

(話に出た) クズをなんとかしてやりたかったのに…
詐欺師に鉄槌を下す前に、担当から離れてしまうのが、**忸怩たる思い。**
「信頼を損なった」って言い草は何だよ! **腹立つ。とどめを刺してやりたかったのに…。**
(「忸怩たる思い」というのが、しっくりきた)

(同行した人の) ペースに合わせる面倒くささと、ちょっとしたいら立ちがあった。
なんだ、この人混みは…。**殺伐とした感じ**で嫌だなあ…。
みんな忙しく歩いていて、**余裕なく**見えるよな…。
(自分自身も殺伐として余裕がないのかも? と気づいた)

(話に出た人の健康状態が) **悪い方に向かってそうだけど、特に手が出せない**のもどかしい。
(その人の) **様子が変わって…**こちらの生活にも影響が出てくるかも?
(その人が) このまま認知症になったら、どう関わったらいいのか…これ以上大変になるかも。不安。
(不安というよりは「変わっていくことのさびしさ」を感じている)

(話に出た相手) **調子のいいやつだなあ…。**当日大丈夫かな?
あの時間、何だったんだろう…。この人、ちょっと不安…。
こんな間抜けな担当者になめられて…なんだかやだ。
(「なんでこんなに気がつかってるんだろう」とは思っていたが、相手への不満があることに気づけた)

(話に出た人が) そんな家に嫁いで、今後を考えるとかわいそうだな…。
大事にされないんじゃないか心配。(その相手家族が) **身内びいきで信用ならないところがある。**
(相手家族が言う)「お金の無駄」って…。**なんでそんなこと言うの? なんかその言い方引かかかる。**
(「この2人、3年も持たないだろうな…」という予感がしている)

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、フラッシュワークを初めて対面でやってみました。聴き手が3人だったので、ピットリくる言葉がなかったかな? という回もあれば、気づきがある回もあった感じです。今度はまた大人数でやってみたいですね!
【水口】