

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

- ・ 次回の勉強会 次回の勉強会は9/20(水)です。今回は伝え返しをレベルアップするための練習、フラッシュワークを行います。人形町区民館で、19:00スタートです。ぜひご参加を！
- ・ 10月の勉強会 10月の勉強会は、まず10/4(水)に集合でカウンセリング実習を行います(19:00スタートです)。後半は10/21(土)。青木羊耳先生にご指導頂けることになりました！15:00頃スタートの予定で、リモート(Zoom)での実施です！
- ・ 傾聴講座(動画版) 傾聴講座について、9/2の勉強会後に打ち合わせを行い、メールでご連絡したように9/9に一部を収録しました。
- ・ ビジターご参加 特別勉強会に続いて田戸岡さんが参加してくれました！
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この講座はここ↓で配信されます。
[日本人生哲学感情心理学会 年次大会](#)
[同 ワークショップの紹介ページ](#)

※ 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 →



9月20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)
 場所： 人形町区民館

水曜日は区民館での開催です。
 19:00 スタートです。

10月4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(区民館での実施です)

水曜日は区民館での開催です。
 19:00 スタートです。

10月21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： 青木羊耳先生ご指導(フラッシュワーク+質問会)
 場所： リモート開催(Zoom 使用)

この回オンラインで
 15:00 スタート予定です。

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/jNQRfz9eos6oYd5r8>
<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/>

今回はリモートでカウンセリング実習を行いました。6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2セット行いました！

1回目CO：田村さん 田戸岡さん 2回目CO：紙田さん 石井さん



実習中の様子です。



6名参加。全体でふり返りをしているところです。

実習でこれやってみましょう！(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、「聴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。(A)+(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、書いてみるという。
- 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感じた、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】相手から伝わってきた感覚なのか、自分から沸き上がってきた感覚なのか分けて聴くようにしたかったが、それが混じってしまった。今まで我流でやっていたが、聴いたふりをしてただけだったかもしれない。フィードバックしてもらい、自分のクセが分かってよかった。

【OB】うなずきがしっかりできていて、真面目に聴いている感じがした。CLと一緒に考えるスタイルでフラッシュワークのようなカウンセリングだったが、ともするとCOの方が深刻そうな表情になっていた。COが考えている時間が長かったので、CLにどんな気持ちかダイレクトに質問したり、要約してCLに考えてもらう時間をつくってもいい。「それはいつ？どんな場面でしたか？その時はどんな気持ちでしたか？」等、その時の気持ちをまざまざと思い出してもらうといいと思う。

【CL】うなずきもあり、しっかり聴いてもらっている感じがした。COは伝え返しの言葉を考え込むようなところもあったので、前半は事柄をしっかり聴いて、その後要約を入れたり伝え返しをしてメリハリをつけられればいいのでは？気持ちはとらえてくれていて、最終的にじっくりくる伝えかえしがあったのでスッキリして気づきがあった。

【CO】ただお聴きただけだけど…前回聴いた話と関連していたので、話が先走らないようにしようと思った。話の断面、階層が前回とは違うかなと思った。

【OB】最初の方、COのうなずきはしっかりあったが、相づちの音が聞こえなかった。途中でこれはZoomのノイズ抑制機能のせいだと気づいた(声の頭が切れたり、短い応答が聞こえなくなる)。→【CL】扇風機のせいかも？中盤からは事柄の話に終始していた感じで、ちょっともったいない気がした。あと、質問に対してCLが答えてくれたところに(その答に応答せずに)、次の質問をしたところがあった。これはよくないので気をつけて。

【CL】聴いてもらえてよかった。今回は自分が何を考えようとしているのかつかめないまま話をしていたかな。自分の言葉が上滑りしてるような、無限ループ的な感じ。

【CO】イラショナルビリーフを感じて、REBTに向いてる話題だと思ったが…、時間も限られていたので、しっかり話を聴くことに集中した。気持ちの度合いの査定もやらなかった。仕事をしてどのように変化したのかという方向に向かおうとしているところだった。

【OB】CLにとって話しやすそうな雰囲気が出ていた。怒りにフォーカスしようとしていたが、時間が短かったこともあり、話をしっかり聴くことに集中した感じがな。内容的に時間が必要な話だった。「昔はこうだったけれど今はこうだ」という部分を聴いて展開していた。

【CL】冷静に聴いてもらえてる感じがして。じっくり聴いてもらえた。感情的にならずに話をすることができた。短い時間なので怒りの気持ちを掘り下げるのではなく、周辺情報(事柄)を聴いてもらい、次に繋げてもらえばいい。じっくり深く、間を取りながら聴いてもらいたい。

【CO】なんとなく20分が流れてしまったかな…。最後に収入とか現実の話をしかけたところで終わっちゃったのは(CLは)消化不良だったかな？あんまりいいカウンセリングにはならなかったかな。

【OB】CLは勢よく話す感じで、序盤は話がどこに行くのかと思ったが…、COは短めの相づちをしながら「話が飛んでもいいよ」という感じで聴いているように思えて、そういう姿勢がいいと思った。話が終盤になってから「あんな職場は…」という言葉が出たのにちょっと驚いた。実は怒りもあったのかな？と思った。

【CL】散漫な分かりづらい話だったと思うけど、気持ちよく聴いてくださった。今の現実には「時間を取られている」感じが、近い時期に職場で諦めモードになったのもあった。

【OB】モヤモヤが同時発生した感じ？ → 【CL】 そう。

【そのほか感想など】

的確なフィードバックをもらえてよかった。日常生活でのクセが出ちゃってることに気づけた。

この日は、この実習の後に動画版の傾聴講座についての相談・打ち合わせなどを行いました(5名参加)。

そして、9/9に受講者にCLの立場で見て頂く(疑似体験的な)COの動画の撮影を行いました(6名参加)。あとは講義部分を仕上げていくこととなります。だんだん進んできましたね。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

上で書いているZoomの「ノイズ抑制」機能は周りで鳴ってるノイズを自動でカットしてくれる便利機能です。ただ、ノイズが多いと声の一部(特に声の頭の部分)もカットされてしまうので、周りの音にはちょっと気をつけてみてください。【水口】