

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10/4(水)です。集合でカウンセリング実習を行います。人形町区民館で、19:00スタートです。ぜひご参加を！
- ・ 青木先生ご指導 その次の勉強会は10/21(土)。この回は青木羊耳先生にご指導頂きます！ 15:00スタートで、最初にいつもの情報交換をした後、15:30～16:30はフラッシュワーク(閃く練習)のご指導を頂きます。その後16:30～17:00は、ふり返りと青木先生への質問コーナーと致します。質問は事前に募集する予定です。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！ Zoomでの実施です。
- ・ その他、情報交換や近況など

あと、12月の特別勉強会で招きたい講師や、視聴したい教材などはありませんか？特別勉強会の企画を募集中です！

※ 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 →



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： 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)

オンラインで
 15:00 スタートです。

11月4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)

オンラインで
 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%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6名で、ワークを6回行いました。



ワークはこんな感じで行います。今回は6名参加なので、聴き手が5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、気持ちが動いた話を)
※ 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、順番に閃いた言葉話す(最初の人はずきに)
(※ 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 (ファシリテーターは気づきがあったか聞いてみる
(※ 「+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)

以下が伝え返して出た言葉です。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。

何を期待されているのか…不安になる。

ちょっと、うぜえ…。

あなたにそんな興味があるわけじゃないですよ。

(自分としては「知らんがな」「そんなこと聞かれても困る」という感じだった。「うざい」までいかないが、「面倒くさい」という感じ。)

唐突にそんな話をされて、驚いた。

この人って、こんな人だったんだっけ…?

ちょっとめんどくさそうな感じだなあ…。

こんなはずじゃなかったのに…。もう行くのやめようか。

なんだこの挙げ足取りは。こんな優しくない人が仕切ってるんだ…。

(「優しくない」というのは確かにあった。言葉尻を取られていろいろ言われてがっかりした感じも。)

せっかく参加したのに失礼しちゃう。少し怒り、少しがっかり…。

口うるさい姑みたいな団体だなあ…。

これからどうやっていこうかな? 迷いがある。

前とは違う感じがして、うまくやっつけられるか不安。

半年前と同じようにできない。どうしちゃったのかな?

(「甘かった?」前と同じようにできない。全然違うじゃん…という感じがあった。)

このやりがいの無さはなんだろう…。

思うようにうまくいかなくて…職場にいつらい感じ。

相手にとっても、自分にとっても無駄な時間だった…。

ループするのはしんどい。私は何をやってるんだろう…。

長かった…。それにしても、いい加減にしてほしいわ。

(話がループしてる。相手は話しても、スツとしてない。「私に何を求めている?」って感じだった)

友人とはいえ、人の話を聴くのは疲れるよな…。

同じ話を聴かされて…私にどうしてほしいんだろう?

自分のことなのに、自分で決められなくてもどかしい。

とんだことになっちゃった。どうなるんだろう…。

帰省したいけど、帰っていいのかな…。

(「自分で決められない」というのがしっくりきた。「どうなるんだろう」という心配もある)

なんかタイミング悪いなあ…。うまくいかないなあ…。

タイミング悪いなあ…。感染しないでほしいなあ…。

この人、成長しないなあ…。もっとしっかりしてほしい。

もう少し自覚持ってほしい。しっかりしてくれよ…。

この会社のトラブル、いつまで続くのか…。

(これで懲りたかな、と思ったらまたトラブル…という感じの人。勤弁してほしいし、確かに成長しない感じ。)

同じことくり返して、懲りないなあ…。どうしたものか。

なんで懲りないんだろう。勤弁してよ…。

今回は私(水口)が7ポイントでトップでした!

今回はこのフラッシュワークの前に15分ほど時間を取り、傾聴講座(動画版)の中で使う、カウンセラー動画の部分をみんなで確認しました(9/9に収録した動画に編集・字幕入れをしたものです)。受講者がクライアントに近い感覚で体験できるように



クライアントの音声は無し(字幕で段階的に表示されます)で、カウンセラーの映像や音声を体験できるという画期的な(?)動画です。これでいけそうな感じなので、次は講義部分を制作していきます!

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](#)

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

フラッシュワークを行った回は(メモしてあった)聴き手の言葉と話し手のコメント(青文字の方)を見ながら入力するんですが、この作業が意外と面白いです。「あー、そうだったよね」と思ったり、たまに笑ってしまったり…変ですね! 【水口】