

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 次回勉強会は10/21(土)です。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。
- ・ 11月の勉強会 11月の勉強会は前半が11/ 4(土)。リモートでのカウンセリング実習を行います。後半は11/22(水)で、区民館で行います。スケジュールに入れておいてくださいね！
- ・ その他、情報交換や近況など

青木先生への質問を募集しています。  
(当日参加できない方は質問だけでもOKです)  
こちら↓にご入力ください。  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7cGxti5xmPFMzfkyDb5oC3QP8adD9WWgBlnSxBvDgv6urMg/viewform>

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21日(土)** 15:00～17:00 テーマ： 青木羊耳先生ご指導 (フラッシュワーク+質問会)  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所： リモート開催 (Zoom 使用)

**11月 4日(土)** 15:00～17:00 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： 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22日(水)** 19:00～21:00 テーマ： 未定  
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所： 未定(予約が取れれば人形町区民館です)

水曜日は区民館での開催です。  
19:00 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%88%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回は人形町区民館に集合してカウンセリング実習を行いました。6名参加だったので、2つのグループでの実習(25分)とふり返り(10分)を行いました！

1回目CO：横山さん 武田さん 2回目CO：遠藤さん 田村さん

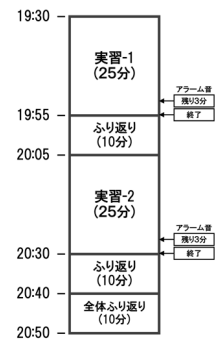


実習中の様子です。



6名参加。2グループで行いました。

カウンセリング実習タイムスケジュール  
25分実習 × 2回



実習のタイムスケジュールです。

### ふり返りのコメント・感想など

【CO】言いたいのを押さえるのが大変だった。CLの気持ちの深掘りの仕方がわからなかった。

【OB】わからないことを積極的に聴いていた。気持ちを確かめながら進めていた。手振り身振りがしっかり聴いている感じがした。うなずきのバリエーションがあった。要約後に話が深まった。

【CL】ちゃんと聴いてもらえた感じだった。ニュートラルに聴いてもらえた。わだかまりの気持ちを見抜いていた。気持ちの整理ができていない自分に気づくことができた。COが気持ちを映し出してくれたからだと思う。

【CO】家族のいろいろな話を聴かせて頂いたが、話をうかがうだけで精一杯になってしまった。自分がCOをしたときに、CLが怒っているのにCOがなんで穏やかなの？と言われることがある。今回、CLは穏やかに話していたが、本当はもっと怒っている。そこに反応してあげられたら(CLが)そういう気持ちを話せたんだろうか？

→ 【CL】この話は事柄の部分で込み入りすぎていて、それでストレートに気持ちが出にくいところもあるかも？COが怒ってくれたらどうなったかはわからないが、穏やかに聴いてくれたのは自分としてはよかった。

(自分が)「いろいろお気持ちがおありなんですね」と言ったところで(CLが)しっかりきてなさそうだった。

→ 【CL】確かにここはしっかりこなかった。「確かにいろいろな気持ちはあるけど…」という感じ。

【OB】COは相手の気持ちに合わせられていたと思う。父が亡くなったという話に「そうでしたか…」と応答したところで気持ちが深まったように感じた。

COの「不信感ですか？」という質問に対して、CLが「不信感の前から」と答えたところは、その続き(その人に対する思い)をもっと確認してもいいのかも。終盤はちょっと話が散っていたかも？

【CL】込み入った話だったので「この先どうなっちゃうの？」とか「迷惑かけないでよ！」とか…色々な思いがある。どこがいちばん気になっているか、確認してもらうのもありかもしれない。

【CO】久しぶりにリアルカウンセリングでした。テンポがつかみにくかった。フラストレーションを受け止めようとして聴いた。自分からCLに言いたいことがあったがこらえた。リアルカウンセリングはノンバーバルからの情報量が多いことに改めて気づいた。

【OB】真剣な眼差しで、相手の目をしっかり見て聴いていたのがよかった。質問を交えてしっかり聴いていた。要約もしっかりできていた。何に対する不安なのか聴いてもよい場面があった。

【CL】とりとめのない話をしっかり聴いてもらえた。昔の自分と対比させることができ、漠然とした不安やイライラが明確になった。

【CO】自分自身が「べき子ちゃん」なので(こうあるべきという思いが強いので)、それが引っ込みめと思いながら聴いていた。「横に置いて…」が少しできるようになってきたかな？

【OB】序盤にCOが(CLの話に)笑ってしまうところがあったが違和感を感じなかったし、よかったんじゃないかな？後半になると親身に聴いている感じがしてよかった。序盤にCLから出た「許せない」という言葉は、言い方が強めで印象的だった。後でまた聴いてみたい感じ。COが個人的な意見を言う場面があって、言うことには賛成だけど、「これは私の個人的な意見なんですけど」という前置きを、もっとしっかり伝えた方がいい。CLは自己解決してる感じもあった。

→ 【CL】話してるうちに昇華したのか？最初のセッションでは怒りを感じなくなっていた。

嫌な気持ちになったことについて、CLが「私の行動が間違ってたのか…」と言っていたのは変に自責過ぎる感じがして気になった。あと「許せない」と思うことよりも、それにどう対処するか(どう怒りを表現するか)の方が(CLにとって)必要なのかも？と思った。

【CL】話せてスッキリした。こういうこと考えちゃうのは「べき論」が強いのかな？でも私は怒りがあまり持続しないのかも？聴いて頂けて面白かった。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

これまで会報でも紹介してきた「傾聴講座」の動画版ですが… 先日完成しました！右の画像はその一部で、木村さんのカウンセラー比較動画について私がコメントしてるところです。ちょっと面白い講座になったんじゃないかと思います。【水口】



※ ここ↓で配信される予定です。

[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](#)