

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11/4(土)です。リモート(Zoom)でのカウンセリング実習を行います。15:00スタートです。ぜひご参加ください！
- ・ 11月の勉強会 11月後半の勉強会は11/22(水)で、区民館で行います。(次のページの)今回の勉強会を受けて、少し見直したフラッシュワークを行う予定です。ぜひご参加を！
- ・ 動画版傾聴講座 会報でも紹介していたNCK作成の新しい傾聴講座が、日本人生哲学感情心理学会の年次大会で配信されました(10/21~10/29)。ご協力ありがとうございました。(遠藤さんご感想ありがとうございました！)
- ・ 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 →



**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

**11月22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  
 19:00 スタートです

**12月6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 (区民館を予約する予定です)

場所詳細： 人形町区民館 (中央区日本橋人形町2丁目14-5) <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/>

今回は青木羊耳先生にご指導頂きました。まず私たちのフラッシュワーク(閃く練習)を見て頂いて、そのご指導を頂き、その後は青木先生にいろいろ質問させて頂きました。今回は参加者が6名で、ワークを6回行いました。



NCKメンバーは6名参加。青木先生からご指導頂いているところです

- 「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)  
※ 聞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。  
聞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、順番に関いた言葉を話す(最初の人はずくに)  
(※ 話し手の気持ちを聞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、  
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」「話し手の変容につながる言葉」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。  
・ 話し手は聞き手が「ピン(ビデオの固定)」をするのを待ってから話す。

今回の手順です (第260回から変更なしです)

まずはフラッシュワークで、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。

- |   |   |
|---|---|
| 失礼しちゃう。いいかげんだなあ…。<br>ちゃんとできてないじゃないか。なんなんだ！<br>おいおい、ふつう部屋まで届けるだろ！あきれる感じ。<br>(瞬間的には怒りがあったが、それよりもあきれる。大丈夫かな？お疲れですか？とも思った。「仕事が雑」はなるほどという感じ)                   | ちっとも便利じゃない。このムダな時間、どうしてくれるんだ。<br>これって、ちょっと <b>仕事が雑すぎないですか？</b>    |
| もう嫌だ。楽になりたい。解放されたい。<br>心づもりは決まってるけど、話が進まなくてもどかしい。<br>自分のことを伝えるって難しいなあ。<br>(なんもかも面倒くさくなってしまって、嫌で嫌でしょうがない。「自分のことを伝えるって難しい」というものもある)                         | 自分で決めたことだから、もうぐらつかないぞ…でもモヤモヤ。<br>早く楽になりたい。これ以上気持ちを揺るがせたくない。       |
| そういえば、ずいぶん長く仕事に時間をかけてるなあ…。<br>必死にやってたのはムダな時間？いや、そんなはずはない。<br>ドキッとした。今まで持ったことない感情。<br>(こんなことじゃダメだ。働き方を考えなきゃいけないのかな？会社のせいにしてたけど…ドキッとした)                     | 「もっとしっかりしないとイケないのかな」と気づいた瞬間だった。<br>自分は一体何をやってるんだろう。こんなことじゃダメだ。    |
| その言い方なんだよ！言い分はわかるけど。腹立つなあ。<br>怖くて、怒りもあったけど、言うことは言えてスッキリした。<br>怖くて、腹が立った。コントロールできた自分をほめたい。<br>(「自分をコントロールできてよかった」というのは思っていた。「前向きに切り換えられた」というのも自分としての結論だった) | あぜんとした。びっくり…。でも前向きな気持ちに切り換えられた。<br>ムカついて反論できた。それはよし。ただ、私も悪かった。    |
| 「いい仕事をしていけるといいな」と前向きになれた。<br>面白いなあ…。新しい発見だった。<br>一緒に仕事する人の雰囲気、感情って伝染するんだなあ。<br>(みんなハマっているところがあつたけど、「発見だった」「意外だったなあ」というのが一番しっくりきたかな)                       | 担当者の人柄が自分にも影響するのが意外だったなあ…。<br>人間として興味ある。もっと仕事してみたい。               |
| 私、高齢者の人たち好きなのに、リストラはつらいよなあ…。<br>自分の気持ちと反対の仕事で、やめたくなくなるくらい辛い。<br>本当はそうしたくないのに、進めなきゃいけない。分裂してる。<br>(「高齢者の人たち好きなのに、つらい」というのはストレートで沁みた。自分でもうまく整理がついてない。)      | 不本意な仕事をやらなきゃいけないくて、やだな。なんで私にやらせる。<br>すっごく悲しい。どうなっちゃうんだろうという不安、焦り。 |

今回は石井さんがトップ、次が木村さんでした！

これを青木先生にご覧頂いて、こんなコメントを頂きました。

- ・これは「伝え返し」の練習(くり返し：CLの言葉を使って気持ちを返す。伝え返し：COの言葉を使って返す)。
- ・カウンセリングの中の一コマと考えて。この後にCLがつけて発言しやすいようにするといい。CLの口調、トーンに合わせて伝え返してみてもいい。CLが次にずっと発言しやすいようになるといい。
- ・一番、二番と感じた理由をもっと懇切に話した方が、全員の勉強になる。
- ・養成講座では(伝え返しは難しいので)くり返しを教えるが、シニアを目指す逐語では伝え返しが重要になる。一生懸命、楽しそうにやってるのがいい。今後も続けてみて。
- ・CLは、COという鏡に「どう映ったか」を確かめたい。COは「こう伝わってる」と伝え返して(理解の確かめ)。「常に一緒にいる」「言葉で抱きしめてあげてる」という感じで。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

青木羊耳先生には第200回記念で講演して頂いて、昨年(250回)にもオンラインでご指導頂きました。今回は1年ちょっと振りです。今回は上記以外にもカウンセリングや人生相談的な質問にもお答え頂きました！ありがとうございました！【水口】

※ 今回の勉強会は動画で見られるようにしますので、ぜひご覧になってみてください！