

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11/22(水)。会場は人形町区民館です。(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！
- ・ 12月の勉強会 NCK忘年会 その次は12/6(水)で、定例勉強会としては今年最後です。カウンセリング実習を区民館で行います！  
 また、12/23(土)の午後に毎年恒例のNCK忘年会と特別勉強会を行います！特別勉強会は『解決志向ブリーフセラピー入門』という教材を視聴することになりました！ぜひご参加ください。
- ・ その他、情報交換や近況など

前回(第282回)の勉強会の動画を視聴できるようになりました。

こちら↓のURLです。

(前半) <https://dai.ly/x8pg20g>

(後半) <https://dai.ly/x8pg22v>

※ 会員メールで連絡したパスワードを入力してご視聴ください。

(わからなければ水口までご連絡を)

※ 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： 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23日(土)** 未定(午後からです) NCK 特別勉強会 & 忘年会 (解決志向ブリーフセラピー入門)  
 (1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所： 堀留町区民館

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>  
 堀留町区民館 (中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdcM2A>

リモートでの勉強会にもビジュアル参加して頂けます！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/>

今回はリモートでのカウンセリング実習を行いました。5名参加だったので、1つのグループでの実習(20分・18分)とふり返り(10分)を行いました！

1回目CO：遠藤さん 2回目CO：水口

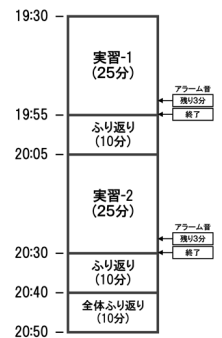


実習中の様子です。



5名参加。ふり返りしているところです。

カウンセリング実習タイムスケジュール  
25分実習 × 2回



基本のタイムスケジュールです。  
(今回は少し時間を短縮しています)

### ふり返りのコメント・感想など

【CO】自分も最近同じような体験をしていたので、それに引張られないようにしなきゃと意識して聴いた。

「そのおじさんに怒鳴られたこと」と「マナーに反していた自分が情けないと感じたこと」の2つをどう並行して聴くかを考えた。次に会ったときにどうするか、対処法を決めておくことが必要だと思ったので、予行演習的なことができたのはよかったかな。要約しようとして、なし崩しになってしまったところがあった。

【OB】COはしっかりうなずけていたのがよかった。ただ、CLの話に対してリアクションが薄いというか…、ちょっと踏み込めていないところがあったような？ CLには「相手の言ってることは正しいけど、言い方が気に入らない、納得できない」という、わだかまり的なものがあると感じた。そこに踏み込みたかった。

COは落ち着いて聴いていてよかった。ただ、(話に出た相手が)どんな人なのか、もうちょっとしゃべってもらってもいいかなと思った。自分は聴いていて(CLがやってしまったことと、それに対する言われ方の)「バランスが取れてない」「釣り合いが取れてない」という言葉が浮かんできた。ここをもう少し突っ込めたらいいかも。

流れるには最終的にいい感じで落ち着いていたのがよかった。最初の方で「カチンときた」「ショック」や、「自分も悪い」という言葉が出たところで伝え返していないのがもったいないと思った。自分がCOなら「納得できてない〇〇さんがいらっしゃるんですね」と言いたかった。

【CL】COは沈黙を大切にしてくれていた。しっかり聴いてもらえてよかった。要約してもらったところは考え直すのによかった。

自分なりに整理できてた話だったけど、このモヤモヤはなんだろう？とスッキリしないところがあった話だった。休み明けだったり、心配事があったりしたときだったので余計にダメージが大きかったのかな？と今あらためて思った。

【CO】ちょっと個人的な意見を言いすぎたかな…と思った。「これは私の個人的な意見になってしまいますが…」「ちょっと無責任な言い方になってしまいますが…」という前置きをした上で述べるようにはしていたが、そういう場面が多すぎたかな…。

(話に出た相手の行動について)CLは「価値観の違い」と言っていたが、価値観の違い(あるいは世代の違い)で片付けたくないという思いが自分にあったと思う。

【OB】驚くときの顔だけで伝え返してきている感じがあった。「それってちょっと引っかけますね」とトーンを落としたところで潮目が変わった。そこからアプローチの仕方の話になっていった。

うなずきや表情のバリエーションで聴いている感じがしっかり伝わっていた。ただ、確かにCOの意見やアドバイスの多かったという印象だった。価値観の違いというところでは、そんな相手に対するCLの気持ちを聴く場面があってもよかったと思う。

「あー…はい」の言い方がCLにも伝わる感じだった。うなずきはちょうど5センチくらいの感じだった。手振りがよかった。ハの字型みたいな手振りは考える雰囲気が出ていた。(全体として)「CLがどうなるといいか」がはっきりしないかな？ CLは「困ってる」とは言いつつ、実はあまり困ってない？ 手間がかかるけど「かわいい部下」的なところもあるのかも？ このへんは根掘り葉掘り聴いてもいいのかも。

【CL】「18分しかない」と思ってたので、話しながら焦ってしまったかも？ COが話を整理してくれた感じはあった。COが話しすぎたと言っていたところも、聴いてくれている感じがしたのはなぜだろう？

(話しに出た相手について)この年代はこうなのかな？ 自分を守ってる感じがあるような。

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

2023年の勉強会は(特別勉強会を含めて)あと3回。いずれも区民館で行います。特別勉強会は「解決志向ブリーフセラピー」の教材を視聴します。来談者中心療法の中に少し取り入れることもできそう、私も興味を持っています。楽しみです！【水口】