

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12/6(水)です。定例の勉強会としては今年最後ですね。人形町区民館に集まりましょう！カウンセリング実習を行います。
- ・ 特別勉強会 NCK忘年会 そして、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14:00から『解決志向ブリーフセラピー入門』という教材を視聴して意見交換します(17:00まで)。17:30からはNCK忘年会です!!『ラ・コシーナ・デ・ガストン』というスペイン料理のお店で行います。忘年会からのご参加もOKです！楽しみです。
- ・ その他、情報交換や近況など

解決志向アプローチについては「いまこTokyo」でも紹介されていますね(このURL↓です)。

<https://imakotokyo-online.counselor-tokyo.jp/special/20231102.html>

※ 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 →



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) 14:00~17:00
17:30~
(1時間半以上の参加でポイント申請します)

特別勉強会(解決志向ブリーフセラピー入門)
NCK忘年会

場所： 堀留町区民館 → ラ・コシーナ・デ・ガストン

1月6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)

土曜日はオンラインで実施します
この回の開始時刻は15:00です

場所詳細： 堀留町区民館 (中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdCmE2A>
ラ・コシーナ・デ・ガストン (中央区日本橋堀留町1-5-12) <https://maps.app.goo.gl/Sn8AcwamMrWURa337>

リモートでの勉強会にもビク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/>

今回はおなじみの『フラッシュワーク(閃く練習)』を人形町区民館で行いました。カウンセリングでの伝え返しを練習するワークです。参加者が6名で、ワークを5回行いました。



今回は6名参加。右が話し手、左が聴き手です



ふり返りをしているところです。

フラッシュワークは、これまでやってきた方法(左下)に加えて、2人組でもっと深めていくやり方(右下)も検討中です。今回は左(従来の方法)で一回りした後に、右の方法を試してみる予定でしたが…、その前に時間切れとなりました。

「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」グループ版	「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」2人版
<ol style="list-style-type: none"> 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) まず一人が話をする (30~120秒くらいの話。できれば、気持ちがあふいた話) ※ 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。 伝え返す人は、順番に聞いた言葉を話す (最初の人はずきに) カウンセリングのコマとして (※ 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) 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) 話し手は誰の言葉が一番ピットリ感+αがあったか、→ 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」「話し手の変更につながる言葉」など) 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 話し手と聴き手のペアになる 話し手が30秒~40秒程度、区切りのいいところまで話す。 話の内容は「いま、ちょっとだけ気になっていること」など。 出来事の説明ではなく、自分の「気持ち」について語るようにする。 聴き手は「あなたのおっしゃっていることは、~ということでしょうか?」という姿勢で、できるだけ短く、「伝え返し」を行う。 話し手は、聴き手の言った言葉を、自分の内側で響かせて、「どのあたりがぴったりで、どのあたりがずれているか。どのあたりが短すぎて、どのあたりが長すぎるか」を伝えていく。 聴き手はそれを受けて、再び伝え返しをする(③~④をくり返す)。 話し手が「ええええ、そうなんです!」という感じを得られるまでくり返す。 そうなれたら、少しふり返りをする(2分程度)。 役割を交代する。

以下が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。

- ・面白そう。ワクワクしてる。 ・別のところで光り輝いてるイメージ。
- ・新プロジェクトにとまどい。新展開。明るい未来。二兎を追うとどうなるんだろう?
- ・だから言わんこっちゃないと言われたら、恥ずかしいな。 ・両方面面白そうで、うれしい悩みがある感じ?
(2つのとまどいがある。「言わんこっちゃない」と言われたら…と思うとなかなか踏み切れないところも)
- ・頓挫した。うまくいかないなあ。進みたいのに引き戻されるなあ。気持ちと行動のアンバランス。自分に疑問…。
- ・前の自分とは違うモヤモヤ感にさいなまれてる ・もっとよく考えればよかった。申し訳ないことしちゃったなあ。
- ・いい話!と思ったけど、うっかりした。しまったなあ…。 ・よく考えず、軽々しく引き受けちゃった。ちょっと後悔…。
(なんか違うな…という感じがある。前だったら、もう少し考えてから返事したんだろうな…と思う)
- ・こいつ、何とかなんねえかな…。 ・すごくムカつく。それを言うことも嫌だ。
- ・子供のお使いでももっとうまくやるわ。「ちゃんとしてよ!」という怒り。
- ・嫌で嫌でしようがない。そう思ってしまう自分に驚いた。 ・受けいれもらえない。わかってもらえない…。
(ムカつく。「顔も見たくない」というくらい。ボルケーノ状態…(笑))
- ・本当はこんなやつと同じ土俵に登っちゃダメだ。 ・あっちも悪いしお互い様なんだけど、冷静になるとよくないよな…。
- ・あの人は仕事したくないな。しんどいのに勤弁してよ。 ・自分もイライラしてしまったことに後悔…。
- ・わがまますぎる。「なんでやねん」「ちゃんとしろよ」という感じ。人間力が足りない? なんてはっきり言えなかったんだろう…?
(「後悔」が一番かな。「しっかりしてよ」という思いもある。)
- ・人にやらせておいて、口を出しすぎる。納得いかない。 ・面倒くさいな…。やってらんねえよ。任せるなら任せてよ。
- ・そんなに色々言うならマニュアルでも作ってよ。 ・余計にインシデント増えたんじゃない? ちょっと言うておこうか。
- ・プロとして任せてほしいし、ミスが出るのも嫌。やる事が多くて面倒。改善提案しないといけないなあ…。
(「面倒くさい」が一番ピンと来た。自分が言われたわけじゃないので怒りの気持ちはまだ少ない。傍から見る感じ)

(ふり返り) ・今回は話し手の気持ちや気づきを確かめるために(話し手が理由を言った後に)追加で質問をしてみた。確かにその方が話し手の気持ちかわかる感じだったが…、つい話が長くなったりして時間がかかってしまう。今後はどうしよう?

今回は八木さんがトップ、次が石井さんでした!

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

年内の勉強会は定例のが1回と、特別勉強会です。特別勉強会は産業カウンセラーにはあまり馴染みのない「解決志向ブリーフセラピー」に挑戦します。私も少し興味のある分野なので楽しみです! もちろん忘年会はもっと楽しみです!! 【水口】