

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

- ・次回勉強会 次回勉強会は2/24(土)です。リモート(Zoom)でのフラッシュワークを行います。カウンセリングのベーシックなトレーニングになりますので、久しぶりの方もぜひご参加を！午後6時スタートです。
- ・アウトプット大会 3月の後半、3/23(土)の勉強会は昨年も実施した「NCKアウトプット大会(第3回)」を行います！読んだ本や見た動画、あるいは「最近ハマっていること」など、好きなテーマで気楽に発表する場です。発表してもいいし、しなくてもOK。ぜひご参加を！
- ・その他、情報交換や近況など

※ 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 →



2月24日(土) 18:00～20:00
(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： リモート開催 (Zoom 使用)

土曜日はオンラインで
この回は18:00スタートです

3月9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
この回は15:00スタートです

3月23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： NCKアウトプット大会
場所： リモート開催 (Zoom 使用)

土曜日はオンラインで
この回は15:00スタートです

※ 3月は2回ともオンラインで実施します。

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/>

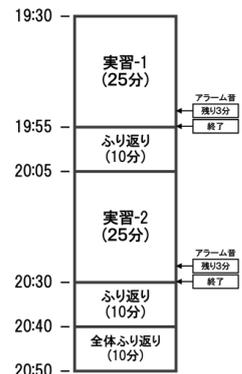
今回は堀留町区民館に集合してカウンセリング実習を行いました。5名参加だったので、1つのグループで2回の実習(25分・18分)とふり返り(各10分)を行いました！

1回目CO：武田さん 2回目CO：遠藤さん



堀留町区民館での実習の様子です。

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
(今回は少し短縮しています)

ふり返りのコメント・感想など

【CO】 聴き方については… いつも「がんばってやろう」と思っている(技法的な)ところが、今回は聴くのに必死でありまして、そういうところは思わなかった。

「職場でモヤモヤした話」ということだったけど… 2週間前の「モヤモヤ」があり、「あきらめの気持ち」と言っていたのが…「自信がない」になってきた。

感情にこだわりすぎて、露骨に質問しちゃったところはストレートすぎたかな？ つらい話が出てきたのはよかったのか？ ストレートに言い過ぎたからか…？

【OB】 CLからの「しょうがない」に、COが質問していった。CLには「裏切りにあった」ような気持ちがあった？

深いところまで話ができたのがすごいと思った。COの関わり方が響いたのでは？

COはとていねいに聴いている感じだった。聴き方が良かったから核心につながったのかな？

COはとていねいにしっかり聴いている感じがした。ただ、CLの言葉を待てる時に、COの動きと声の両方が完全に止まったままになるところがあった。ちょっと止まりすぎかな…と思った。

「5、6年前に何かあったんですか？」という質問は答えにくいかな？と思った。「その頃と今はどう違うか？」の方が答えやすいかな？と思った。

CLが言った「しょうがないのかな？」は他責的な感じが自責的な感じが、わからなかった。ここでCOが気持ちを確かめたのはよかったと思う。

「がっかりしてるように伝わったから(あきらめきれないのでは?)」と、COが(自分が感じた)違和感に注目していたのはすごいと思った。

【CL】 この話はオンラインの実習で何回もやってるけど、こんなに感情が動いたのは初めてかも？

聴き方とか、沈黙を待ってくれたりとか、聴いてもらえてうれしかった。

【CO】 とても気力が低くなってる感じだったので、とにかく経緯を聴こうとしていた。「伝え返し」をしたかったが、「くり返し」に徹してしまったような…。

どの辺に根っこがあるのかな… と引きずったまま終わってしまった感じ。

【OB】 COは前のめりに聴いている感じでよかった。ただ、雰囲気ちょっと固いかも？とも思った。

ついていくのが大変かも？という話だったが…、その中で「しっかり聴いてる感」があった。後半、COは方向を探してたのかな？という感じがした。

CLが、自分のメンタルの状況に気づいた…という話だったので、「それに気づいたことは(今後のためにも)大きい」ということを伝えておきたいと思った。

COはうなずきの角度などもしっかりしていて「聴いてる感」があった。安心して見てられる感じ。

「もどかしい」「やるせない」のところは、話が飛んで大変だったかも？と思った。

「前向きに変わったきっかけ」を話してもらったら、(ブリーフセラピーの例外探しのよう)変わっていくのでは？と思った。

テーマが重くて、私だったらびっくりしちゃうかも？と思ったけど、COはよく話についていった。

気になる言い方や、もっと詳しく聴きたくなる場面もあったけど…あえて聴かない方がよかったのかな？とも思った。

「上向きかけてると思おうとする」のところとか、自分だったら、もっと関わっちゃうかも？でも、それもちょっと怖い。

【CL】 自分の中では結論は出てる感じのある話だったけど、すごく親身に聴いてくれてた感じがしてよかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

1ページ目にも書きましたが… 3月の「NCKアウトプット大会」が近づいてきました。カウンセラーとしての活動に少しでも関係ありそうなことなら何でもOK！「発表してみようかな」と思う話題がないか考えてみてください！【水口】