

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3/9(土)です。リモート(Zoom)でのカウンセリング実習を行います。カウンセリングスキルの維持向上のために、ぜひご参加ください！午後3時スタートです。
- ・ アウトプット大会 その次の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！木村さんからのメール[nck:1121]で案内があったように発表してくれる方を募集中です！もちろん発表を聴くだけでもOK。ぜひご参加ください！
- ・ 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 !!

※ 2024年度からは前半水曜日→後半土曜日で行います。

(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 →



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
4月10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： 堀留町区民館	水曜日は区民館での開催で 19:00スタートです

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>

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『フラッシュワーク(閃く練習)』をリモートで行いました。今回は参加人数が少なかったため、前回(第284回)に試せなかった2人版のフラッシュワークを試してみることにしました。



聴き手(右)が伝え返した言葉を、話し手(左)が吟味しているところです

「ピタリ感+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

- ① 話し手と聴き手のペアになる
- ② 話し手が30秒~40秒程度、区切りのいいところまで話す。 1~2分でもいいのでは？
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。
- ③ 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。
- ④ 話し手は、聴き手の言った言葉を、**自分の内側で響かせて**、「どのあたりがびったりで、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。
- ⑤ 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。
- ⑥ そうなれたら、少しふり返りをする(2分程度)。
- ⑦ 役割を交代する。

オブザーバーがいらない前提と思うが、いてもいいのでは？

2人版の現時点でのやり方です。くり返すところが大きな違いです

このワークは諸富祥彦先生の『はじめてのカウンセリング入門(下) ~ほんものの傾聴を学ぶ~』という本に載っているやり方を元にしていきます(右上のスライド)。これを今回初めて試してみることにしました。このワークはオブザーバーはいなくてもいいのですが、今回は(初めてということもあって)オブザーバーが観察し、3人でふり返りを行いました。ふり返りではワークのやり方がこれでいいのかな?というところも議論しました。それでふり返りが長くなったこともあって、ワークは4回実施しました。



やり取りの例を載せておきます(ワーク1回目と2回目:話し手の話が終わってからの伝え返しのやり取り)

聴き手	話し手
「これはまずいよな…」と不安になると同時に、推薦するのは間違いだったかな?というお気持ちでしょうか?	⇒ 「まずい」というのはひとつある。あるけど… なにか別な気持ちがある。
「それじゃリーダーとして失格だぞ」というお気持ち?	⇒ 「失格だ」というのはない。
不安があるということだったので…、今後、その職場がうまく機能していくのが心配。	⇒ 職場については、そんなに心配はない。 ⇒ その後輩に対して…
その人がうまくやっていけなくて、せつかくの話だったのに、つぶれちゃったりしないかな?というところが心配?	⇒ その通り。いまのままでいっただら、つぶされちゃう。 ⇒ 自分の意識を変えてもらわないとつぶれちゃうんじゃないかと…。
聴き手	話し手
「これはちょっと、根本的に見直した方がいいのかなあ?」と感じてらっしゃる?	⇒ ある意味根本的に変えられたらいいよな…と思いつつ、 気持的にはちょっと違う
今の状況に「まいったなあ…」という感じ?	⇒ 近い。「まいったよなあ…」という気持ちもある。 ⇒ けど、他の言葉の方がいいかな?
一言で「片付ける」っていても、思いあぐねているという感じ?	⇒ 「思いあぐねている」というのはいいかも? ⇒ 意外としっかりきた感じ。
他にありますか?	⇒ 部屋を見ると…「これじゃなあ…」と感ずることがある。
思いあぐねてる感じと、なんとかしなきゃなの少し板挟み的な感じ? (中略)	⇒ そこまで高尚に考えてるわけではなく、 ⇒ 部屋を見てパッと感ずることなんですけど…
ちょっとあきれてるというか…?	⇒ 近づいてきた。「ちょっとやだなあ…これ」という感じ。

やってみての感想・意見がこちらです。これを踏まえて…またやってみましょう!

- ・ 話し手の話は30~40秒となっていたが、1~2分でもいいと思う。(今回はどの話も2分くらいだった)
- ・ うまくいったときは「だんだん焦点が定まってくる」感じがする。
- ・ 聴き手をやって、相づちを打ちそうになった…。うなずきはいいけど、相づちはない方がいいかな。
- ・ くり返す回数が多くなりすぎない工夫は必要かも。
- ・ 話し手は、もっと説明を追加しちゃうでもいいのかな? 話し手が説明しすぎると普通のカウンセリングに近くなるし、説明しないことにすると「当たってる、当たってない」のクイズみたいになることもある。
- ・ 家族関係の話など、長く深い話を話題にしてしまうと、この短いやり取りではどうしてもしっくりこないこともある。
- ・ 「そうなんです!」までいかない場合の終わり方が難しい。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は昨年から「やってみよう」と言っていたけど、やれてなかったワークを実施してみました。想像してたようにはできないところもありましたが、うまく焦点が定まってくると、見ている面白いです。また機会があればやりましょう! 【水口】