



題字 小川 東州

社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部

〒060-0807 札幌市北区北7条西5丁目6 ストークマンション札幌308号
TEL&FAX 011-736-2333

◆◆◆◆ 支部運営協議会が開催されました。 ◆◆◆◆

10月31日(日)本年度第2回目の支部運営協議会が開催されました。協議会は、桑原支部長のあいさつで始まり、上半期の事業実施状況及び経理状況、下期の事業予定等について、松木総務部長から報告があり、事業運営については支障なく予定どおり運営されていることが報告され、各協議員の承認が得られました。

その後、意見交換及び情報交換など活発な議論が行われましたが、その概要について次のとおりお知らせします。

- ① 中越地震ならびに台風被害状況調査と募金の取り組みについて
募金については、会員に広く呼びかけるとともに支部としても予備費の中から拠出することとし出席協議員全員の了承をいただきました。
なお、会員で大きな被害に遭われた方は支部事務所までお知らせください。
- ② 旭川事務所の活動のあり方について
支部活動を展望するにあたり、今後の旭川事務所の役割や地域活動のあり方、財政的な措置等について、支部全体が共通の認識を持てるように、今後も検討していくこととしました。
- ③ インターン事前研修の取り組みについて
実技指導者の育成強化は、養成講座の質をより高いものとする上で欠かせないものであり、今後もしっかりと取り組んでいくこととなりました。
- ④ 平成17年度養成講座受講者募集について
支部会報「すずらん」1月号に掲載しますが、会員外の募集要項配付希望者にも同時に周知することとしているので、迅速な申込みが必要との説明がありました。
- ⑤ 育成・派遣ロードマップの見直しについて
プロジェクトチームを編成し、見直し原案を作成することとなりました。
- ⑥ 日本認知療法学会への後援について
協会が後援団体の一つになること及び本部安藤理事長の講演が予定されていること、参加について配意願いたい旨の説明がありました。

第3回目の運営協議会は、来年3月26日(土)に予定されています。開催の様子などにつきましては、本会報(17年5月号)でお知らせすることとします。

会員研修開講のようす

演習Ⅰ 逐語記録検討

去る、10月9日(土)～11日(月)の3日間、札幌市の「かでる2・7」において、本部から渋谷武子講師及び森川千鶴子講師をお迎えし、向上訓練『演習Ⅰ』が開催されました。

15名の受講者が2班に分かれ、それぞれが講義の中で録音した逐語をペーパーに落とし、両講師の丁寧な指導の下で検討が進められました。

7～8の逐語記録の検討は、質量ともにずっしりと重量感があるため、多少お疲れ気味の受講者もおられたようですが、ふり返りでは、受講者の皆さんから逐語記録の検討の大切さ、重要さを実感したこと、貴重な体験をされたことが口々から話されました。

来年2月には『演習Ⅱ』の開講が予定されていますが、今回参加された15名の受講者の方々全員が、そのままそっくり受講しそうな勢いを感じさせるほど充実した向上訓練であったように思いました。未受講の方は次回の御参加をお勧めします（間違いない！）。

向上訓練札幌A-1コース

9月18日(土)から20日(月)までの3日間、北海道信用金庫健康保険組合(しんきんけんぽ会館)において、産業医科大学産業保健学部人間科学学科助教授 北島茂樹(産業組織心理学)、法政大学キャリアデザイン学部教授 桐村晋次(人間労務管理論、労働問題と産業カウンセラーの役割)、愛知教育大学教授 坂柳恒夫(調査研究法、教育指導法)の三氏を講師にお迎えして向上訓練が開講されました。

いずれの講師の方も、語りかけるような柔らかな口調、優しい姿勢で丁寧に教示していただき、受講者もリラックスした中で講義を受けることができました。

講義の最後には、いずれも理解度テストが行われ、講義内容を理解しているかどうか、自身で確認することができましたが、採点が終了すると、どこからともなく笑いが起きていたのはどのような結果だったのでしょうか…。



メンタルヘルス講師育成研修

「メンタルヘルス講師育成研修」(関東支部主催)が、東京・代々木で、9月25・26日開催されました。修了式で、修了証の校正ミスに、渋谷委員長は思わず苦笑い〇…!の一場面も。

40人定員の講座に、旭川からの2名も含め北海道支部からは6名の参加でした(意欲高し!道内では講座が少ないから?!かな)。

40名が2グループに分かれ、リレー方式で受講者の前で研修を実施するというスリル満点の内容でしたが、私のチーム「THE・コラボ」の発表は最後。さらに、「リスニング」を担当した私は大トリ。最後まで緊張の連続…。

15名から貴重な「アドバイスカード」をいただき、ビデオテープも一昨日配送されたのですが、こちらは、怖くてまだ見ていません(笑)。

認知行動療法 Part II



坂野雄二北海道医療大学教授を講師に、9月29日(水)・10月6日(水)・13日(水)の3日間にわたり、札幌市のかでる2・7において認知行動療法の研修が行われました。臨床の場でのアプローチの実際など、具体的な事例を紹介しながらの講義内容で、昨年のバージョンアップ編といった感があり、3日目終了時には、受講者から大きな拍手が湧き起こるなど極めて好評で、今後のさらなる継続を望む声が

あちらこちらで自然に発生していたようです。坂野教授には多忙の中で講師をお引き受けいただいておりますが、さらに具体的な事例を紹介しての講義をいただくと、ますます理解が深まり、レベルアップにつながるのではと感じさせられました。



被災された皆様方に心よりお見舞い申し上げます

— 中越地震ならびに台風被災に対する募金の取り組み —

新潟・中越地震につきましては、テレビや新聞等の報道で会員の皆様方には既に御承知のことと存じますが、多数の死傷者及び行方不明者が出ているほか、山崩れや地滑り、河川の決壊等による家屋の倒壊等、その被害はかつてないほどの甚大なものとなっております。特に、小千谷・長岡周辺につきましては、当協会員も多数居住しており、被災されているとの情報も届いているところです。

また、四国及び中国、近畿地方におきましても、度重なる台風による被害が続出しており、一日も早い復興が望まれております。

そこで、協会本部では協会員の方々への支援活動として緊急に募金活動に取り組むこととし、先般、当支部にも協力要請の連絡が入ったところです。

募金の呼びかけにつきましては、本部会報11月号により詳細を知らされておりますが、当支部としての対応を運営協議会に諮りましたところ、支部として義援金を拠出することならびに会員個々の御厚志をお願いすることについて御承認をいただきましたので、会員皆様の御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。

募金のご協力をお願いいたします

北海道支部長 桑原 富美恵

すでに会報でご存知のように協会では、今秋の台風・新潟中越地震で被災された会員への支援募金活動を実施いたします。多くの会員の方が被災されました。北海道支部といたしましてもお見舞い金をさし上げることにより、被害に遭われた多くの会員を支えたいと考え、10月31日の運営協議会で募金協力の決定をさせていただきました。支部会員の皆様の御理解とあたたかいお気持ちをお寄せくださいますよう、心よりお願い申し上げます。

募金方法 —— 会員研修などに募金箱を設置いたしますので、御協力ください。

『私の好きな場所』

——「癒される」場所——

私が癒される場所は、山や川や森や海などの生を育む自然であり、そこで流れる時間や風景でしょうか。

この地球で一番美しいとか気持ちがいよなど五感をくすぐられ、感性を磨いてくれる、自然の色の移り変わりや、動物との出会いなど（会いたいような会いたくないようなクマさんとかも居ますが）。

とくに私が偶然にも生まれ育った北海道は四季の色合いもはっきりしていて、おりおりに現れる動物や花や実りに視覚や聴覚は刺激を受け感性も研ぎ澄まされる環境が残っています。

環境問題を提起したパイオニアと言われているレイチェル・カーソンの遺作である「センス・オブ・ワンダー」に不思議がる感性の大切が述べられ、子どもの頃に誰もが持っている大切なその感性を、自然から遠ざかってゆく大人になるに連れ、人はその感性を退化させ、ある人は全く失ってしまったかようになってしまう…。

人も男女に関係なく自然の一部であるのですから、真に美しい人というのは、美しい自然のなかに融合している人、言うならばグラビアやビジネス街で映える人ではなく、野原や山や海、自然の中で輝く人を言うのではないのでしょうか。

そういう真の美しさを見失わない事こそが「癒し」を感じる感性だと思います。…そして自然の厳しさも併せて体験しそれを受け入れること。人間に都合の悪い事は排除してゆく事が進歩だという思い違いを無くすことが「癒し」を享受する唯一の知恵ではないのでしょうか。 《K. I》

——「とっておき」の場所——

晩夏のある週末、黒松内町を訪れた。そこには、いまだ人の手が入らない自然のままのブナ林がある。ブナは肥沃な山地に生える落葉高木。灰白色のなめらかな樹皮の上に、灰青色や緑色をした地衣類（菌類と藻類が共生した植物の一群）がついて、独特な模様を織りなしているのが印象的だ。北限のブナは、幹がまっすぐで下枝も少なく、姿勢が実にきれいだ。樹皮に手を添えるとひんやりとして、それでいて柔らかい感触が味わえる。なにも殊さら深呼吸をしなくても、そこに佇んでいるだけで、そのみずみずしく澄んだ空気と、静かだが確かな生命力が、全身の肌を通し体にひたひたと染み入ってきて、肩の力が抜け呼吸が楽になる。日ごろ必死で抱えているこだわりなんか、可笑しいくらいちっぽけなものに感じられてくるから不思議だ。

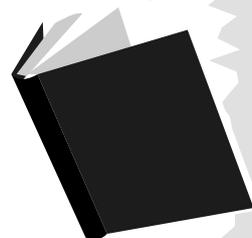
黒松内町には、歌オブナ林と添別ブナ林がある。歌オブナ林は、昭和3年に国の天然記念物に指定された「北限のブナ林」。ブナ自体は珍しいものではないが、北限の地に純林状態で自生していることが、評価されているらしい。壮齢で大木が多いのが特徴だ。一方、添別ブナ林の魅力は、太さ40cmほどのやや太めのブナから、ほっそりとした若木まで、さまざまな樹齢のブナが見られること。そして、腐葉土に覆われふっかふかした散策路の地面には、高さ10cmくらいのブナの幼木があちこちに生えていて、新しい生命を身近で見することもできる。

ブナの命を肌で感じ取りながら散策するうちに、私はどんどん優しくて柔らかい気持ちになっていく。隣を歩いている息子とも、自然に笑顔を交わしている。きらきら光る、とても大切なひと時だ。北限のブナ林、ここが私のとっておきの場所である。 《池田 晶子》



『役立ちの1冊』

関連BOOKの紹介



●こころの科学セレクション

ロジャーズ クライアント中心療法の現在

2004年7月25日発行 著書：村瀬孝雄・村瀬嘉代子
発行：(株)日本評論社 定価：1,600円＋税

1997年7月、『こころの科学』74号の特別企画「ロジャーズ クライアント中心療法の現在」として発刊されたものに、新稿が付加され「こころの科学セレクション」の一冊として刊行されたものです。

あとがきにあります。…2002年、ロジャーズ生誕100年を記念するさまざまな会議などを契機として、「彼のアプローチこそ、あらゆる心理療法に通底する本質である。」と、その真価が世界的に再評価されたという… 25名の執筆者が、それぞれの立場・経験から見解を寄せています。インターナショナル・エンカウンターグループとしてのPCA（パーソンセンタード・アプローチ）による人種間、国家間、宗教観等々の葛藤・対立の問題への取り組みは、現在「環境教育」の現場で用いられているグループワークの手法であるな、などと思いながら読み進めました。

リラックス
タイムコラム
③

心のリフレッシュに、あこがれの食器でコーヒーはいかが？



今年開館7周年になる「札幌マイセン美術館」をご存知ですか？有名なヨーロッパで最古の磁器製造の伝統を誇るメーカーです。

1710年にドイツ・マイセンの地に設立されて以来、高級磁器メーカーの頂点として知られています。身近なコーヒーカップやソーサーは百貨店などでも目にしますがここではその職人たちの念入りな手仕事による成形・絵付け工程も見ることが出来ます。またマイセン屈指の芸術家による

「一品もの・世界にひとつしかないユニークな芸術作品」を意味する「ユニカート」と呼ばれる作品がみものです。4つの展示室に加え、映像でその歴史を楽しめるビデオルームもあります。特にシェークスピアの「真夏の夜の夢」をモチーフにした作品は幻想の世界へ見るものを誘います。

展示室で職人技のすばらしさに感動のため息をもらしたあとはマイセン磁器やオリジナルグッズを購入できるショップやあこがれの食器でコーヒータイムを楽しんではいかがでしょうか？

芸術の秋、ヨーロッパへのプチ旅行気分を味わえることでしょう。

札幌市中央区北2条東4丁目サッポロファクトリー二条館4階 TEL(011)222-1919
開館時間 10:00～18:30 (入場は18:00まで) 入場料 大人1,200円
HPに割引クーポンがついています。 <http://www.meissen.jp/>

各部からのお知らせ

総務部

去る1月31日第二回運営協議会が開催され上期の支部行事・各部活動の経過報告と下期の行事計画の説明を行いました。

上期会計について、9月末現在の消化率は5割と順調に推移してる旨報告、承認されました。

また、11月の協会会報に掲載されておりますが支部でも早速11月8日会員研修会場におきまして募金活動を行い、会員の皆様のご協力をいただいております。ありがとうございます。

養成講座部

さる10月24日、協会本部山田豊参与ご臨席の下、平成16年度初級産業カウンセラー養成講座閉講式を行うことが出来ました。修了証を受け取る59名の受講者の晴れ晴れとした顔を拝見し、「この時・この瞬間」が養成講座にかかわる醍醐味のひとつと再確認しました。また、山田先生は医師から即日手術を勧められているほど体調が思わしくない状態でしたのに、「北海道の講

義があるから」と、それを延期してまで来てくださいました。先生の厳しくも優しいお教えと暖かなまなごしは、養成講座にかかわる私達への一番のご褒美となりました。辛さと楽しさが一杯の養成講座。7ヶ月間の講座が終わり、ホッとひと息つく間も無いまま、平成17年度の「産業カウンセラー養成講座」開講に向けスタートを切りました。養成講座はエンドレスです。

広報部

支部会報がリニューアルしてから第3号の発行になります。相変わらずドジ踏みもありますが、業務担当も定着しつつあり、次号以降の紙面充実に期待が持てそう？な予感もほのかに出てきているような、そうでもないような…。

そんなことから、広報部では会員皆様の身近での出来事や取り上げてもらいたいこと、癒しの空間などの記事のほか、掲載記事への意見な

どもひろく募集しています。あまり構えずに、気楽に寄稿していただければ嬉しいですね。そうそう、次号は1月発行です。特集号となりますので、定番『新年の抱負』なんていうのもありですよ。12月末までに下記のアドレスにメールをお願いします。お待ちしております！
メールアドレス
ogg0106@hotmail.com

第4回日本認知療法学会および第5回認知療法研修会のお知らせ

北海道医療大学
心理科学部教授

坂野 雄二

第4回日本認知療法学会および第5回認知療法研修会を北海道医療大学心理科学部にて開催させていただくこととなりました。

認知療法は、うつや不安、その他の不適応問題の治療法として、カウンセリングの場面においてもその効果が大きいことが知られていますが、認知療法を学習する機会は少ないのが現状です。

今回、日本認知療法学会を北海道で始めて開催することになりました。また、認知療法の基

礎と実践を学ぶ研修会も同時に開催されます。特に、研修会は、認知療法の実際を学ぶ絶好の機会です。会員の皆様には、認知療法の実際を学ぶ格好の機会だと思われまますので、是非ご参加をお願い申し上げます。

なお、学会、および研修会ともに会員、非会員を問わず参加することができます。詳細は同封のパンフレットをご参照下さい。皆様のご参加をお待ちしております。

旭川レポート

『雑感』

田原博美

旭川の大雪連峰（旭岳）に10月14日から15日にかけて初冠雪が見られ冬到来を思わせています。平年は9月24日で最も遅かった10年前の1994年10月8日をさらに7日も更新したそうです。最近では台風16号や中越地震など異常現象が起き自然災害の襲来は恐怖をかき立てます。被害に遭われた方々には少しでも早く穏やかな時間を過ごして欲しいと思います。

9月5日(日)に旭川教育大の久能先生をおよびし、カウンセリング実践講座「解決志向によるカウンセリング」が旭川地区行事として開かれました。

当日は21名の方が参加され、地元旭川はもとより札幌や斜里、紋別からの出席、また、桑原支部長及び大嶋研修部長も出席され、実りある実践研修となりました。

グループワークにおいては時間不足を感じましたので、次のステップに期待するものがあります。その後の懇親会にも久能先生をはじめ参加者全員が出席されるなど、楽しく、とても有意義な交流の場となりました。このコーナーから皆さんにお礼を申し上げます。

季節の変わり目はストレスホルモンやセロトニン神経の調整を悪くするようで、メンタル面にも影響があります。身近に聞く話しですが、秋から冬になりどうも出社拒否気分になりがち、いくら寝ても寝た気がしない、ある人はもしかして糖尿病が影響しているかと思っていたが、数字的にはほとんど正常範囲なのに…。専門医から「血糖によるものはあまり考えられないので、一度メンタルの専門医に診てもらうことも必要かもしれない、今はとても良い薬（SSRIなど）があり、変に悩むよりいいですよ」

と説明がありました。自分の中で悩む人も多い、企業の中には事故の安全は重要視するが、ここは自分で守るしかないという発想もあり気軽に相談するというにはならず、現実には厳しいところと言えます。旭川地域だけの問題ではないのですが、高齢者が多く介護を必要な人、さらにその人達を介護する側にとっても、ストレスがたまりこの辛さを聞いてもらう人が欲しいなどと聞きます、こんな周囲の声にもカウンセラーの必要性を感じます。家庭においても、職場においても問題は限り無く起きています、地域性をしっかり捕え地域に合った展開の仕方も様々あるように思えます。カウンセラー仲間が協力し合い特徴をリサーチし具体的な計画、そして実行がなされればと願っております。

● 久能先生から 図書紹介 ●

「解決のための面接技法」

(ソリューション・フォーカスト・アプローチの手引き)

著者 ピーター・デイヤング
インスー・キム・バーク

監訳 玉真慎子
住谷祐子

定価 ￥4,400 (金剛出版)

行事等のお知らせ

協会主催

1 試験

産業カウンセラー第二次試験（実技）

日 程 12月18日(土)・19日(日)
会 場 かでる2・7
(札幌市中央区北2条西7丁目)

※ 詳細は本部から通知されます。

2 向上訓練

演習Ⅱ

日 程 2月11日(金)・12日(土)・13日(日)
場 所 かでる2・7
(札幌市中央区北2条西7丁目)
講 師 森川千鶴子(当協会講師)
定 員 20名
申込締切 1月31日(月)
受講費用 39,000円

3 会員研修

〈定例研修〉

カウンセリング実践講座（旭川）

日 程 12月11日(土)14:00～16:00
場 所 旭川市ときわ市民ホール
(旭川市5条通り4丁目
TEL 0166-23-5577)
講 師 清水 信介
(北星学園大学社会福祉学部教授・
臨床心理士)

テーマ『心理面接におけるカウンセラーの仕事等』

定 員 30名(先着順)
申込締切 11月30日(火)
受講費用 1,000円
振込先 郵便振替
口座番号 02700-9-1731
(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部 FAX011-736-2333

〈特別研修〉

認知行動療法入門コース（1日目）

日 程 12月8日(水) 18:30～20:30
場 所 かでる2・7 5F 510号
(札幌市中央区北2条西7丁目)
講 師 坂野 雄二
(北海道医療大学心理科学部教授)

認知行動療法入門コース（2日目）

日 程 12月15日(水) 18:30～20:30
場 所 かでる2・7 10F 1050号
(札幌市中央区北2条西7丁目)
講 師 坂野 雄二
(北海道医療大学心理科学部教授)

協会以外のイベント等

第4回日本認知療法学会 および第5回認知療法研修会

日 程 2月18日(金)・19日(土)・20日(日)
※ 詳細は同封のパンフレットをご参照願います。

編集後記

台風、地震、早い初雪など、天変地異と言っても差し支えないほど異常な状況がこれまで続き、全国各地で大きな被害をもたらしています。

そんな中で、先般、絶体絶命と思われた2歳の男の子が土砂の中から救出されました。母と姉の命を奪ったであろう大きな岩石が自家用車とともに支えになり、その後の余震による落石等から男の子の身を守ったというのは、母の思いの強さなのかもしれません。幼い命が一つ救われたことはとても感動的でした。しかし、でき得るなら母とやはり幼い姉の命も無事であってほしかったと考えたのは肉親のみならず、多くの方々と同様の思いではなかったでしょうか。

救出までの約4日間、飲食もできず、暗闇と寒さの中で、おそらくは独りぼっちの時間を過ごしたであろうと思います。このことが、この男の子の心にどのような影を落とすのか？今から心配されますが、健やかに成長され、母と姉の分まで一生懸命生きて幸せに過ごしてもらいたいものです。合掌！(OGG)