



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

公開講座 が開催されました

2月23日(水)厚生年金会館にて、北海道支部主催の公開セミナーが開催されました。

今回は、富士ゼロックス(株)の全社産業医の河野慶三先生をお迎えして「職場のメンタルヘルス 現状とその対策」と題してご講義いただきました。約135名(企業・団体81社)の参加のうち、私自身も職場の安全衛生管理者とともに出席し、企業におけるメンタルヘルス対策の必要性について改めて勉強させていただきました。



講演中の河野慶三氏

今回のセミナーは、河野先生の全社産業医としてのご活動のほか、企業における管理監督者の役割がいかに重要であるか、また医学的なお話はもちろんのこと法的な責任(民法における債務不履行の考えなど)についてもお話いただきました。あわせて、私たち健康保健スタッフとしての産業カウンセラーの役割が、今まで以上に産業の場で認知され、重要になってくるというお話もされ、改めて身の引き締まる思いがしました。

大変印象的だったのは、日本の企業は、利益を上げることに 대해서는投資を惜しまないが、健康や安全に対しては投資を惜しむというお話です。まさに、日本のメンタルヘルス対策の現実はこちらにあると思います。

そこで、私たち産業カウンセラーは何ができるのか?何をしなければならないのか?を考えたときに、単に「相談業務が出来ます」ということではなく、メンタルヘルス対策を講じることによって、企業にどんなメリットがあるのか、そして社員が生き生きと働ける職場こそが、最も生産性を高めるということを常日頃からアピールしていかなければならないと改めて感じました。

公開セミナーの参加者が毎年増えているということは、企業の「健康問題」に対するプライオリティーが高くなってきているということだと思いますが、まずは自分自身も最初のステップを踏んだような気がします。

運営幹部等推薦委員会の設置

去る1月22日(土)午前10時より支部事務所において「幹部会」、午後2時より「運営協議会」を開催し、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事推薦委員会(以下、運営幹部等推薦委員会という)」を設置するとともに、運営幹部等の推薦についての協議を行うため、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事の選出に関する内規(以下、「運営幹部等選出内規」という)に基づき推薦委員を選出しました。

これは、当支部の運営幹部ならびに運営協議員、支部監事の任期は、「支部規程」第8条4項により2年と定められておりますが、2004年の支部化に際し、その任期は暫定的に2005年の支部総会までとされたことによるものです。

この設置に基づき、同日午後4時より「第1回運営幹部等推薦委員会」を開催し、互選により委員長に佐藤篤輝氏、副委員長に永井義信氏を選出後、協会理事の推薦及び今後のスケジュールについて協議を行いました。

また、3月5日(土)午前10時より支部事務所において「第2回運営幹部等推薦委員会」が開催され、「支部規程」第7条、第8条および「運営幹部等選出内規」第16条の規程に基づく、運営協議員および監事の立候補受付に関することの決定及び総会までのスケジュールの確認を行いました。

立候補にかかる詳細につきましては、同封の「(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部運営協議員ならびに監事の立候補について」を参照されますようお願いいたします。

向上訓練(演習Ⅱ)開講の様子

2月11日(金)～13日(日)の三連休に「かでの2・7」において、本部講師の森川千鶴子先生ならびに浅野智子先生をお迎えし、向上訓練(演習Ⅱ)が開講されました。

受講者は16名で、初日は森川先生による講義のほか、4つのグループに分かれて事例研究が行われました。

2日目及び3日目には、受講者が2つのグループに分かれ、それぞれが検討のために行ったカウンセリングの状況を収めたテープとペーパーに落とした逐語記録を人数分持参し、一人ひとりのカウンセリングについて、丁寧かつ熱心な検討が行われました。

この向上訓練は、特に、質感、量感ともずっしりとしたものがあり、3日間の講義は、受講者にとって心身共に疲労感でいっぱいになることも多いようですが、それだけに学習効果は高いものがあるように感じます。

講義の最後には、受講者全員に森川、浅野両先生も加わって「ふりかえり」が行われましたが、両先生からは、受講者の方々の熱心な姿勢や活発なコメントの交換が行われたことについてご評価を

いただくとともに、今後も継続した取り組みについて激励を受けました。受講者の方々お疲れさまでした。

第5回認知療法研修会に参加しました

2月18日(金)～20日(日)の三日間にわたり、札幌コンベンションセンターにおいて「第4回日本認知療法学会および第5回認知療法研修会」が開催されましたが、この中で遊佐安一郎先生の講座を受講しましたので、その様子をお知らせします。

講座のテーマは、「認知療法のための面接技法の基礎：ヘルピングスキル」というものでしたが、定員をはるかに上回る受講者で会場は大盛況。面接技法の基礎を学習する目的であったことからロールプレイを主体とした講義形式で進められました。カウンセラー役に大学生、クライアント役に大学等で相談業務にあたっている先生がなり、実際に対応された事例に基づいて行われましたが、その様子をビデオで収録し、ロールプレイ終了後に、遊佐先生のリードにより再生しながら場面場面で画像を静止し、カウンセラーの関わり方やクライアントのその時の感情、心の動きなどを浮き彫りにしていきました。

傍目で見ていると多少ごちない感じもする？カウンセラー役の対応を、直接的に批評、指摘するのではなく、受講者から、どのように感じたか、自分であればどのように関わりたかったことを発表してもらうとともに、クライアント役がその時どのような感情を持っていたのか、どのように関わってもらいたいと感じていたかなどを、クライアント役から伝えてもらう、そして、遊佐先生が穏やかなフォローをすることにより、カウンセラー役を傷つけずに気づきを促していたように感じました。

私たちが養成講座の中で、バスセッションや代表者実習方式により、ライブあるいはロールプレイを幾度となく経験していますが、カウンセラー役に対するコメントは、ともすれば、指摘であったり、批評であったりすることが多くなるものですが、この日の遊佐先生の講義を受講して、コメントの一つひとつに、思いやりのこもった伝え方などに工夫が必要なのだとすることを痛感し、考えさせられることも多くあったように思います。

今回は「認知療法のための面接技法の基礎」というテーマではありましたが、実際の場面や研修、自己研鑽の場においても参考とさせていただけるものと思います。

『私の好きな場所』

ここは、今時の賑やかなカフェとは違い「静けさ」を感じさせてくれる場所。オーナーの「居心地良い場所を提供したい」という拘りの感じられるこのカフェで過ごす時間は、私にとって、最高のリラックスタイムとなっている。

多くの人が集まる場所で、「静かな時間」を作り出すには、他人に対しての「気遣い」や「思いやり」の気持ちが必要だ。



ここでは、皆が、囁くような小声で、会話を楽しんでいる。「他のお客さん」の大切な時間の邪魔をしない様にとのお客同士の「気遣い」が感じられる場所だ。

ここは、いつでも「隣の誰かさん」への「思いやり」が溢れ「静かな時間」を過ごすことができる。だから、何度も足を運んでしまうのかもしれない。

ちょっぴり人見知りの看板犬マークが迎えてくれる、パスタと紅茶の美味しい、カフェ「あびだるま」は、私のお気に入りの場所だ。

白石区南郷通り7丁目南1-76 南郷7丁目駅から徒歩7分。全席禁煙
カフェ「あびだるま」

《Y. I》



あるカウンセラーのつぶやき

「一つだけ」

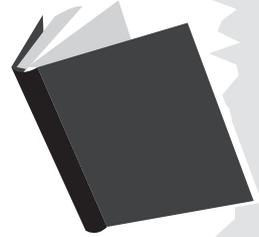
カウンセリングの講習会に行って、「ああ、良いことを習った、これを使って自分のカウンセリング技術も確実に進歩するだろう」と思ってもしばらくたつと習ったその技法を使わなくなっている。振り返って考えてみるとやっぱり自分には（じっくり）こなかったということらしい。あるいは、まわりにいる上手な人のやり方をまねして色々やってみる、ちょっとぎこちない感じがあるが良くなったような気がして、仲間に「どう？」って聞いてみると「うーん、いつものほうが良かったような気がするなあー」なかなか難しいです。

昨年女子プロゴルフのトーナメントに行く機会がありました。シングルの友人と行ったんですが、朝スタートする前、コーチからフォームのチェックを受けている選手が何人もいます。それでテレビでよく知っている選手のそばにいて見ていると、30分くらいですかね、散々球を打たしたあとコーチが言ったことは一言「グリップの握り・右手の小指の力を少しゆるめて」これだけでした。「一言だけだったなあー、簡単なことしか言わないもんだね」とシングルに言いますと「余計なことを言って、へんな意識をもたれてバランスが壊れるのが一番怖い。あのレベルだと個々の動作の修正というよりはエネルギーの方向づけや制御に役立つ具体的な事柄を一つだけアドバイスするのがいいんだろうね」なるほどね。「僕が見てもらったらどんなアドバイスがあるだろうか」「お前の場合はね うーんひとつだけ、一つじゃなくて全部だめって言われるんじゃない。あははあ」「……」

さてカウンセリングの間に心にとどめて意識すべき、私にとっての〈一つだけの〉具体的な事柄とは？なかなか難しいです。

『役立ちの1冊』

関連BOOKの紹介



●一橋ビジネスレビュー

2003年SUM.(51巻1号) 特集キャリアをつくる

2003年6月19日発行 著書：高橋 宏
発行：東洋経済新報社 定価：2000円＋税

バックナンバーですが、ビジネス界の視点でのキャリアについて意味深く濃い内容です。「働くひとのキャリアの問題が経営学のなかでもクローズアップされるようになってきた。その背景には、組織に依拠した働き方から、キャリアとは個人の自律的選択にゆだねられるべきものだという認識の高まりがある。個人の自立・自律を称えながらも、キャリア発達支援をするにはどうすればいいのか。組織内の専門職、あるいは経営幹部候補の発達課題に対して、どう取り組み、その倫理観やモラルのディレンマとどう対峙したらよいか。組織のなかの個人、経営者や人事部・人材開発にとってのキャリアの新しい意味づけを考える。」

特集にあたり金井壽宏氏が巻頭と「リーダーシップ開発とキャリア発達」の理論と実践について書かれ、「キャリア発達を支援するキャリアカウンセリング」を宮城まり子氏が課題を概説されています。

その他、「キャリア自律の新展開」「メンタリングから見たキャリア発達論」「モラル・ディレンマと看護専門職の組織内キャリア」等実に、読み応えがあります。

リラックス
タイムコラム
⑤

ゆっくり1日普通列車の旅



北海道で車なしの旅行好きというと「不便さ」を心配されるのですが、「普通列車のひとり旅」の自由気ままさとゆっくり流れる時間が創り出す居心地の良さは格別です。

都市から農山魚村へ移りゆく景観の変化、自然に抱かれた中での生活の営み、森林・山、川、海や湖、湿原、田畑と飽きることのない風景は贅沢そのものです。

JR北海道が販売する「一日散歩きっぷ(土日祝のフリーパス)」は、道央圏用、道南、道北とありますが、道央圏用をご紹介します。札幌を中心に、学園都市線の新十津川、富良野線の美瑛、石勝線の新得、室蘭本線の室蘭、日高線の様似、函館本線は北は滝川、南は長万部までと、かなりの範囲を網羅して1日「2,040円」と格安です。

とはいうものの、普通列車が運行していない一部の区間を除き、普通(快速)列車のみの利用に限られているため、待ち時間がやけに長かったり、目的地までやたらに時間がかかります。これこそが、このきっぷの魅力なのです。急ぎ足で、効率優先の毎日の生活からかけ離れた本当の「時間の価値」を再発見できる貴重な温かなゆったりとした時間です。

時刻表とブックオフで購入した文庫本を2、3冊持ち、「北海道の車窓から」を楽しみながらの読書は極上タイムです。

下車駅から徒歩10分以内の石狩月形、長万部、昆布温泉で一息。滝川から歩くこと1時間「ふれあいの里」の温泉に行ったこともあります。

各部からのお知らせ

総務部

3月は、年度の締めと新年度の方向性を定める月で、忙しくそして大切な時期です。

3月15日には、協会本部から検査委員が来札され、支部化後初めての会計並びに事業監査が実施されました。

当日は支部長以下、各担当幹部が受検に望み、文書関係や会議録、活動記録の保管整備状況など、支部運営が適正に行われているか否かの検分や聞き取りに対応しました。

詳しい状況は、次号でお知らせしたいと考えています。

また、協会本部の検査終了後からは、今年度の事業執行と経理実績の照合、監査そして次年度の支部活動の財政的裏付けとしての予算計画と事業計画の試案作成を行っており、3月26日に開催予定の運営協議会で検討をいただき、具体化していく予定です。

養成講座部

平成16年度の養成講座が終わり、「ほっ」とする間もなく、平成17年度「産業カウンセラー養成講座」開講に向け、準備に・勉強会にと忙しい毎日です。今年度の養成講座の特徴は、新教育体系に基づくカリキュラム導入により、カウンセリング・プロセスを明確にした実習。そのため面接実習が現行より20時間増の81時間となったこと。また、設備の充実を考え、会場を「札幌サンプラザ」（北24条）に変更したこと。平成16年度の実技指導者に、インターンの2名が加わり体制が強化されたこと…等です。しかし、毎年嬉しい悩みでもあるのです

が、今年度も募集人数の約2倍の応募をいただき、応募された方からのお問い合わせやお叱りに涙し、憂鬱な日々を過ごすこともありました。どなたか、こんな私にカウンセリングをしてくださいませんか?!?!



今年度もよりよい養成講座の運営を目指し、実技指導者全員が、一丸となって邁進します!!

会員研修部

今年度の会員研修参加につきまして謝意を申し上げます。

さて、平成16年度も残すところ数日となっております。

会員研修部担当一同は、現在、平成17年度研修実施に向け計画をしているところです。

企画に当たっての基本的な考え方は、皆様の受講時アンケート等によるご意見・希望を踏まえ、支部会員一人ひとりにとって役に立つ内容で、「シニアコース講座とも連動」、「職場、自己啓発・研鑽」研修の充実強化を図っていきたいと考えています。

主な研修テーマは、前年度継続として、「カウンセリング実践講座」「認知行動療法入門コース並びにアドバンスコース」、キャリア・カウンセリングフォローコース」等に新たに「論理療法」「精神分析理論」「職場のメンタルヘルス」等を加え検討していきたいと考えています。

また、当年度計画をして実施できなかった「認定講師・認定カウンセラー」の専門コースについて育成システムフローに沿って計画実施していきますので、皆様の参加をお願いいたします。

旭川レポート

『学びの途上にて』

西 勝 洋 一

私が「カウンセリング」という言葉に初めて興味をもったのは、國分康孝さんの『教師の表情』（瀝々社）という本を読んだ時だったように思います。この本は昭和57年に第1刷が発行されていますが、和やかな表情で学生たちに囲まれている著者の写真が表紙になっていました。それまでは、失礼ながらお名前を存じ上げていませんでした。「ふれあいの技法を求めて」というサブタイトルが付されていて、「新任教師には転ばぬ先の杖。中堅教師には自己錯覚のチェックリスト。校長・教頭には若手指導〈スーパービジョン〉のガイドブックとして。」と小さく書かれていました。読み始めるとそこには「教師」と呼ばれる者の中に、いかに世間一般の常識とずれている人間が多いかが具体的な事例で指摘されていました。当時の私は中堅教師と呼ばれる年齢だったと思いますが、何となく職場の中で感じていたことが物の見事に別出されていて、しかもすぐ明日からでも実行できる処方箋も書かれていることに驚きました。現場を知らない評論家的教師論と一線を画していたのは、著者が東京都の「教職員相談室カウンセラー」として多くの教師に接していたからでしょうか。國分さんはそれより前に『教師の自信』という本もだしていますが、以来私はこの二冊をこれだと思う教師に薦めてきました。

興味を持ったけれど、カウンセリングを勉強する時間など全く取れない状態でした。後年、勤務した中学校が当時の文部省の「スクールカウンセラー活用調査研究委託校」に指定され、準備段階から私が関わることになりました。詳しく述べるスペースがありませんが、カウンセラーとして2年間関わってくれた臨床心理士の

Sさんの力量には感嘆しました。「専門家とはこんなにすごいものなのか」という思いをもちました。私はまたカウンセリングの勉強をしてみたいという思いに駆られました。時間も機会もありませんでした。

いよいよ退職まであと1年という段になって、産業カウンセラーの講座を受けることができました。近隣の学校の教職員の中に、途中で辞めたり休んだりしている人が意外に多いことを知り、長いこと教育現場にいたんだから少しはお役に立てないだろうか、というのが受講の動機でした。

退職後、諸富祥彦さんが代表を務める「教師を支える会」の東京の会合に2度ほど参加して、同じ趣旨の「悩める教師を支える会・旭川」を立ち上げました。ひと月に1度、学級経営や職場の人間関係、仕事上の悩み等を気ままに語り合う、出入り自由の井戸端会議のようなものです。この3月で2年を経過しますがしばらく続けていくつもりです。

昨年7月からは「早期再就職専任支援員」として「ハローワーク旭川」で勤務しています。思いも寄らないことでしたが、これも産業カウンセリングを学んでいる縁によるもので、なかなか意義のある仕事です。

老母が作りし弁当たずさえて職安の
列に並びていたり

最近「NHK歌壇」に投稿された短歌ですが、情景や気持が痛いほど良く分ります。今後とも、並んでいる方々の気持ちに添いながら仕事をしたいと思っています。

行事等のお知らせ

協会主催

1 キャリア・コンサルタント講座

(キャリア・コンサルタント試験の実技試験
(会場：東京・大阪)が免除になります。)

日 程 ① 4月16日(土)～17日(日)

② 5月7日(土)～8日(日)

場 所 かでる2・7

札幌市中央区北2条西7丁目

講 師 衣川 光正 先生

桐村 晋次 先生

定 員 60名

申込締切 3月31日(木)

(締切経過後も定員に達するまでは
順次受付ますので、事務所まで
お尋ね下さい。)

受講費用 会 員 50,000円

(近日中の入会予定者も含まれます。)

非会員 70,000円

2 日本産業カウンセラー協会 第35回全国研究大会

日 時 5月28日(土)12時30分～

29日(日)15時30分

場 所 「パシフィコ横浜」

横浜市西区みなとみらい1-1-1

テ ー マ 人と組織－たがいを活かしあう
社会へ

サブタイトル 産業カウンセラーの新たな役割の
展開

参加費用 会 員 11,550円

一般 12,600円

学生 8,400円

※ 多くの参加により、大会の成功を目指し
ましょう！

3 第2回北海道支部定期総会

期 日 6月25日(土)

(詳細は後日お知らせします。)

4 キャリア・コンサルタント試験

日 時 学科試験 8月6日(土)

実技試験 8月7日(日)

場 所 学科試験(予定) 札幌・仙台・

東京・名古屋・大阪・岡山・松山・

福岡・沖縄

実技試験 東京・大阪

要領配布 5月中旬を予定

願書受付 5月中旬を予定

(詳細は、本国会報5月号に掲載される予定
です。)

5 その他

3月26日(土) 10:00～支部幹部会

14:00～支部運営協議会

16:00～運営幹部等推薦委員会

27日(日) 10:00～養成講座準備研修会

4月10日(日) 9:00～養成講座開講式

5月21日(土) 10:00～運営幹部等推薦委員会

編集後記

先日、産業カウンセラー試験の発表がありました。皆さんの周りにも受験された方がおられるかもしれません。合格率が全国的には67.1%ですが、北海道の場合は例年7割を超えているようです。それでも、都度、約3割の方は涙をのむこととなりますが、「もう1年間、勉強する機会に恵まれた」ぐらいの気持ちを持って、来年こそは大願成就となりますように。

また、3月4月は別れと出会いの季節です。養成講座も始まりますが、また、新たな出会いを大切にこの1年間を頑張りたいものです。(OGG)