



# すすずらん



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

平成17年度

## 産業カウンセラー養成講座 開講

去る4月10日(日)、札幌サンプラザホテルにおいて、受講者68名全員の出席により、平成17年度産業カウンセラー養成講座札幌教室の開講式が行われました。今年度も産業カウンセラーへの関心が高く、申込みが募集予定人員の3倍に達したことから、少しでも多くの方々のご希望に応えようと、これまでで最高の受講者数となりました。

開講式の冒頭では、桑原支部長より「社会システムが大きく、しかも、かつて経験したことがないほどの速度で変化する現代にあって、新たな環境に適応できずに様々な不安や悩みを抱える労働者が増加しております。このような中において、私たち産業カウンセラーに求められる社会的使命はますます大きくなっており、これに応えるための人材の養成も急がれているところです。今般、受講される方々には心からの敬服を送りますとともに、修了式まで頑張り通す気持ちを持ち続けて頂きたい。」旨のごあいさつがあり、続いて、実技指導者15名の紹介と受講にあたっての留意点やカリキュラム、ホームワーク等の概要を説明するオリエンテーションが行われました。

開講式の後には、早速、面接実習が行われました。初対面の受講者が大半であることから、まずは、場の雰囲気や馴染み、緊張感を和らげることを目的として出会いのエクササイズが行われましたが、受講者全員、多少照れ気味ながらも多くの仲間と握手を交わし、自己紹介を重ねるうちに会場は徐々に熱気に包まれていきました。続いて、他己紹介、二人一組の「三つの聞き方」を行い、わかちあいへと進みました。

セッションのわかちあいでは、「石に向かって話すのは、聞き手のリアクションがないため話しづらいが、うなずきや相づちがあると、リズムに乗って話しやすい。」という受講者がいる一方で、「聞かないふりでいてくれる方が気が楽で、自分が思っていることを自由に話すことが出来る。」という受講者もいて、それぞれが感じ方の違いを認識したようです。



講義中の山田豊本部講師

一日を通してのふり返りでは、「講義形式で辛いだろうなと思っていたが、実技をしてくれてよかった。」「続けていけるか不安だったが、頑張れそう。」「新たに出会えた仲間と頑張っていきたい。」などといった前向きな発言が多かったようですが、まずは、順調にスタートが出来たのではとの印象を受けました。修了式まで全員揃って頑張ってくださいね！



開講のあいさつをする桑原支部長

## 平成17年度 **キャリア・コンサルタント** 講座開講!

平成17年度キャリア・コンサルタント講座が、去る、4月16日(土)・17日(日)、5月7日(土)・8日(日)の4日間にわたり、札幌市中央区「かでの2・7」において、37名の受講者が参加して開講されました。

初日の午前中は、簡単なオリエンテーションの後、桐村晋次先生からキャリア・コンサルタント講座の導入として「キャリア・ガイダンス」と題した講義が行われ、「キャリア・コンサルティングの社会的意義」や「キャリア・コンサルティングの知識とスキル」、「キャリア・コンサルティングの効果的な実施」ということについて、ご自身の経営者時代の経験及びキャリア・コンサルティングの実践を基にした解説があり、納得の内容でした。

午後から4日目までは、衣川光正先生による「キャリア・コンサルティングのプロセス」の講義が行われ、テキストの演習コラム欄の事例を基にした検討や職業興味検査及び適性検査の紹介と実技、職業情報の収集方法、求人情報の収集の仕方、ケーススタディによる求人情報の絞り込み、二人一組でのキャリア・コンサルティング実技など、ユーモアと軽妙な語り口調で受講者を飽きさせることなく、「キャリア・コンサルティング」のプロセスについて幅広くご説明いただくとともに、実技を多用した内容で多くの受講者から好評を得られたように感じました。特に、二人一組によるロールプレイ(ライブ)では、カウンセラー役、クライアント役それぞれの立場での多くの気づきが発表されるなど、とても有意義な講義との発言が受講者から出されました。

キャリア・コンサルタント講座は今回で第3回目を数えましたが、年々、内容の充実が図られ、今後、実践に向かう受講者にとっては道標的な存在になってきたように感じられました。8月6日の資格試験の受験を考えている受講者の皆様、試験日までに自主研修や今回同じ空間と時間を共有した仲間との合同研修の実施などにより、10月中旬を晴れやかな表情で迎えられることを願っております。

## 協会本部検査室による業務検査の実施

去る3月15日(火)に支部運営に関し、本部検査室の検査官5名による定例の業務検査が実施されました。

検査結果については、特に指摘事項はありませんでしたが、支部化されてからまだ1年の経過ということもあり、今後の支部運営への提言という形で以下の要請がありました。

経 理 関 係 —— 総体的に適正に処理されているという印象だが、事務局長の不在解消等により、事務局員の業務の負担軽減に努められたい。

養成講座関係 —— 支部の成長・発展のみならず、受講希望者のニーズに応えるためにも実技指導者の早期の育成・確保に引き続き努められたい。

普及事業関係 —— 企業等からの派遣要請が増加傾向にあり、それに応えるための派遣講師及び

カウンセラーの育成・確保に引き続き努められたい。

公開講座については、今後の課題として札幌以外での開催についても検討をお願いしたい。

会 員 研 修 —— 単発の研修が主体であるが、会員の能力向上を一層図るには認知行動療法のようにシリーズ化した研修を企画することが望まれる。

会 員 拡 大 —— 札幌以外の比較的大きな都市をターゲットにして無料公開講座等を開催するなど、養成講座の受講者を確保して会員を作り、その会員を地区の拠点として拡大することに一層努めることが望まれる。

検査室からの要請は以上の通りですが、今後の支部運営にあたり、運営協議会での議論の活発化や会員の皆様からの積極的なご意見、ご要望をいただける体制作りに一層努めていきたいと考えております。ご協力をお願いいたします。

## ただいま 活動中

～マスコミに登場した  
カウンセラー～



自営廃業者の就職援助  
の巡回相談

## 再就職へ助言受ける

### 自営廃業者ら対象に巡回相談

北海道商工会連合会の「ス、仕事ネット」などを利  
地域求職活動援助事業巡 用した仕事探し、応募書  
回相談が、二十五日午前 類の書き方、面接に際し  
十時から留萌市中央民 でのポイントなどをアド  
館で行われ、自営廃業者 が専門家から再就職のア  
ドバイスを受けた。  
自営廃業者や廃業事業 時はタイムリーに行動す  
所従業員が再就職のため る。応募書類審査の段階  
の相談、指導を行うこと で大半がはねられている  
で、地域の雇用改善につ のが実情。履歴書などを  
なげようと、厚生労働 記入する時は、記載例に  
省の委託を受け十五年度 そってただ書きののではな  
から取り組んでいる。今 く、企業を選んだ理由や  
回の巡回相談には留萌市 などにも記入し、自アピ  
内から三人が訪れた。 ールすることが大切」と  
札幌市にある同連合会 話した。  
求職活動支援センターの 道商工会連合会では、  
カウンセラー清水秀明さ 電話「011-251-  
んが対応しハローワーク 0102番」による相談  
インターネットサービ にも応じている。

去る2月27日付「留萌新聞」  
に北海道支部会員の清水秀明さん  
の再就職支援の状況が掲載されま  
した。

## 支部幹部会・運営協議会開催の様子

### ◎ 第15回幹部会 (3月13日)

主な討議事項 ・平成16年度3月現時点の  
予算執行状況について  
・本部検査受検打ち合わせ  
・平成17年度受託事業につ  
いて

### ◎ 第16回幹部会・第4回運営協議会(3月26日)

主な討議事項 ・平成17年度事業案・予算

案について

・平成17年度支部総会まで  
の事業費の執行について

### ◎ 第1回幹部会 (4月30日)

主な討議事項 ・2005年度総会について  
・全国大会の参加について  
・講師・カウンセラー派遣  
について

# 『私の好きな場所』

## —— 三点セット ——

「好きなもの」がいっぱいあると、人生はより楽しくなる。私には「好きな場所」がたくさんある。更に、そこに居るだけで幸せに思えるようなとびっきり居心地のよい場所を、世界中に作りたいぐらいだ。ちなみに、現在の私は、通っている大学の研究室を好きな場所にすべく、日々自分の認知と格闘中である。

身近なところで、私の好きな場所といえば「隅っこ」「端っこ」「角っこ」の三点セット。それで景色が良ければ、尚最高。例えば、教室だったら、窓際の後ろの隅に位置するのが定番。飛行機も、例え景色が観られない夜でも窓際を希望。家でも、リビングの真ん中に置かれているソファよりは、部屋の隅の椅子に座るほうが落ち着く。宴会の席も、電車も、真ん中よりは端に座りたい。強迫的なこだわりがある訳ではないが、人間の癖とは面白いもので、すっかりそのような行動パターンが学習されてしまっている。余談ながら、食べ物まで…例えば、巻き寿司や玉子焼きの、不揃いな端の部分を食べるのも大好きなのだ。

実は、高い所も大好きだ。高みから下方に広がる景色をぼんやり眺めているだけで、ストレス解消になる。高い所好きが高じてか、外国で二度スカイダイビングをしたことがあるが、読んで字の如く「最高」にエキサイティングであった。登山は苦手だが、ゴンドラやロープウェイで山の上に行くのは大好きだ。学生時代は、よく授業を自主休講して、バイクでふらりと高台の公園に行ったものだ。今は専ら、札幌ドームの外野席から人工芝を眺めるのが趣味である。

これらの嗜好と行動を精神分析にかけたら、一体どんな深層心理がわかるのだろうか。ちょっと興味深いような、怖いような…？

《U. K》

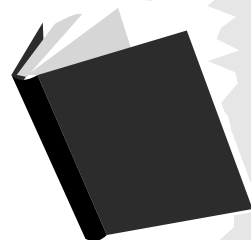
## —— 市場での出会い ——

札幌から函館に引っ越すことが決まったとき、周りの皆にうらやましがられた。「暖かいし、温泉もあるしいね」と。しかし、実際住んでみると通勤族には難しく、なかなかなじみずじまい。そんな矢先、近くの市場「中島廉売」に出かけた。観光客の姿は見かけない、地元の人たちに愛されている昔ながらの市場である。道の片側には午後から露店がならび、地元で取れた旬の野菜が山を作る。仲通の魚屋には、朝獲りの魚が生きたまま並んでいる。そのどれもが驚くほど安い。そのうちなじみの魚屋ができ、名前や調理の方法など教えてもらうようになった。初めてづくしの食卓が、なれない土地での日々を豊かに彩ってくれた。夕食のひとときが、寂しさや憂鬱を吹き飛ばしてくれたのだ。そう綴ると寂しい気もするが、実際には毎日の食卓が記念日のように賑やかなる変身を遂げた。それだけ旬の素材には、人を元気にさせるパワーが宿っているのではないかと思うのだ。廉売に出かけると「寄ってってくださいよ〜」と明るい声が飛び交う。魚屋のお姉さんの変わらぬ笑顔が、うれしい。おまけというには申し訳ないほどのサービスも、うれしい。なじめないと思っていた函館も、こんな素敵なお店が築いている土地だと思えば、愛着がわいてくるから不思議である。函館を離れるとき、お世話になった方々に挨拶へ出かけた。いつもバナナをくれた果物屋のお母さん、家族みんなで美味しい魚を教えてくれた魚屋さん…挨拶をするたびに涙がこぼれそうになる。この場所があったから函館が好きになり、この人たちに出会えたから、函館の人が好きになった。「配達はできないけど、どこにでも送るからね〜」と魚屋の大将の声が、心にたたかか残っている。

(A. A.)

『役立ちの1冊』

## 関連BOOKの紹介



### 「大人が立ちどまらなければ」

著書：小柳 晴生

発行：NHK出版 定価：680円（税抜き）

学生相談カウンセラーとして、24年間学生や子どもの声に耳を傾けてきた著者。

不登校やひきこもりの子どもたちが語る言葉の中に「大人がどう生きるか」についての示唆が含まれているのではという見解にいたるまでの経験を、新聞にコラムとして連載。

「相談室の子どもたち～四国・心のケアの現場から」をまとめた1冊。

少年がかかわる事件が大きく報じられる昨今、子どもたちを現在の社会に適応していないと判断する大人こそが、自分たちの持っている価値観や常識を「現代の社会にあっているか？」と見直す時ではないか？と問い掛けている。「千と千尋の神隠し」をカウンセラーの立場から読み解くという章もあり、読み応えがある。筆者の問いに立ちどまって一緒に考える時間を持ちませんか？

リラックス  
タイムコラム  
⑥

## アロマセラピー



最近、この言葉をよく聞きます。

《アロマ＝芳香 セラピー＝療法》

花や草などの植物から抽出した天然の芳香成分＜精油＞を用いて心と身体のバランスを整え人間本来の自然治癒力や抵抗力を高めるというものです。

利用法は様々ですが、精油を浴槽にたらしたり、手浴・足浴にと特別な道具を揃えなくても簡単に楽しめます。オイル（アロマ）マッサージに利用する場合は、精油を直接肌につけてはいけないことや希釈油に一定の割合でブレンドするなどいくつかの約束があります。

もっと手軽にという方には、アロマキャンドルがおすすめです。火をつけなくても置いてあるだけで柔らかい香りが癒してくれます。

香りにはたくさん種類がありますので、気分や置く場所に合わせてそろえるのもいいですね。花粉症のかたも、この方法であれば「春」の息吹をお楽しみいただけるのではないのでしょうか？

専門店もありますが百貨店やスーパーでも手に入ります。

本格的な春が待ち遠しいですね。

# 各部からのお知らせ

## 総務部

昨年度よりカウンセラーの派遣や相談事業の内容についての問い合わせ及び業務委託の打診をいただいていた団体、企業より、4月に入ってから、事業化の具体的な協力・受諾要請が入り始めています。

今年度はそのような要請に充分応えられるよう、現在活動中の会員の方々のさらなる技量の習得・向上はもとより、新規に協会及び支部事業を担当出来るスタッフを、ロードマップ（育成システム）に則して育成する必要があります。

具体的には

- ① 会員研修部・事業推進部と協働し研修の実施と審査・認定手続きの細部を定めての支部認定に向けた取り組み

- ② 定例学習活動の活性化
- ③ 広報を通じての活動紹介
- ④ 相談事業部会議の定例開催と運営活動の活性化による、相談事業従事者の情報交換の場の確保、及びサポート

することなどですが、新年度事業が決定し、新体制となる中で、北海道支部としての方針に基づき、よりよい方向に向かうべく検討が重ねられ、形作られると考えています。

学習を継続し、日常での実践を心掛けておられる会員の方々が、ロードマップに則した学習を進めていただき、相談事業の円滑な推進にご協力下さるようお願い致します。

## 養成講座部

さる4月10日、札幌サンプラザにおいて「平成17年度産業カウンセラー養成講座」が開講いたしました。今年度の養成講座の特徴は、会場の変更のほかに、応募者多数のニーズに、“少しだけお応え”し、受講者数を増員したことです。新カリキュラムにより21時間増えた面接実習は、15名の実技指導者のグループ担当制でサポートさせていただいています。今年度は、

カリキュラムははじめ変更事が多いため、漏れや不手際が無いよう、今まで以上に丁寧かつ慎重なかかわりが要求されています。それなのに、受講者にリラックスと安心の場を提供する役割の私達が、緊張で顔を引きつらせ、内心ドキドキしてしまっています。でも、そこは今まで培って来た、チームワークで乗り越え、より良い養成講座として行きますので、ご期待ください。

## 広報部

支部化後1年が経過し、会報「すずらん」も本号で6回目の発行となりました。振り返ってみますと、毎回の原稿確保や紙面作りなどに追われ、内容の充実に気を配るところまでには全く至らず、あっという間の一年という感じでした。しかしながら、滞ることを免れることが出来たのは、やはり、ご協力頂いた会員の皆様方のおかげと心から感謝しております。新年度からは、会員の皆様にさらに気軽に寄稿していた

だけの紙面作りを心がけなければと考えているところです。ご協力をお願いします。

また、1年かがりになってしまいましたが、支部のホームページもやっと立ち上がり、公開しているところです。会員の皆様の声などを寄せていただく掲示板への書き込み等につきましては、別途お知らせすることとしておりますのでご了承下さい。

# 旭川レポート

## 『健康法』

柴田尚美

一日の仕事や家事を終えホッと一息、ボンヤリした頭で夜遅いテレビを見て一人ヘラヘラと笑っている事がある。もうそろそろブームの終わりを迎えそうなお笑い番組だ。

大阪府が2005年度予算案に「笑いと健康推進事業」として300万を計上し、看護師や福祉職員の人達が笑いを取れる話術を学ぶシステムを試みると新聞で読んだ。

日頃のコミュニケーションにその話術を取り入れ患者さんらの気分を和らげ、ストレス解消に役立ててもらおうというのだ。

笑うと血管の内側にある組織が刺激を受けて血液の流れが良くなり、ストレスによる血行障害も改善される。また、がん細胞を攻撃するNK細胞の活性化の促したり、血糖値上昇を抑制するなどの研究結果もあるという。

そういえばよく笑っているお年寄りも元気な人が多い。

私はいつのまにか笑いの健康法を取り入れていたのだ。知らず知らずの間にかかなりのストレ

スが緩和されていたのだろう、テレビ好きで良かった。

テレビによるこの健康法はなるべくボンヤリ状態のほうが効果的、頭が冴えている時は落ちが読めて笑えないことがあるからだ。

『一生懸命』『全力投球』『精一杯』等この手の言葉を最近めったに使わなくなったなあ、と思う。逆に、程々にしなければ、余力を残しておかなければ参る、自分なりに納得できればよしとしよう、という声は自分の中で度々響く。自分が得手とする事は気が付いたら精一杯の力を発揮しているものだし、程々ではやめられないものだ。

苦手だから、頑張り、一生懸命やれば出来る、と自分に発破をかけるのだろう。

仕事にしても家事にしても全て楽しみながら出来れば最高なのだがそうはいかない。

どうしても気が向かない事もあれば、そこまですなくても…と思うほどの仕上がりを追究してしまう事もある。

個々に授かった特性があるのだからと勝手に解釈、不得手なものを克服しようと無理な努力しないことにした。『無理は崇る、どこかが歪む』自分が無理しだした時この言葉を唱え、程々にする事も私の都合の良い健康法である。



## 『私のお気に入り』

信本尚子

ようやく雪も解けて、散歩をするには最適な時期になってきた。日常生活ではほとんど車は使わないので、通勤やちょっとした移動などは歩くか、自転車、バスなどを利用することが多い。

通勤の時は歩くコースを変えてみると面白い発見があって楽しい。今は、喫茶店も少なくなって居心地のいい場所を探すのも結構難しい。それでも時折、雰囲気よさそうなお店に出会う

と、要チェックしておいて次回のランチなどに利用したりする。

会社の近くではないが、陶芸の里の嵐山に私のお気に入りの場所がある。骨董好きの友人に連れて行ってもらったカフェである。以前、フォトギャラリーだったところを利用して使っている。嵐山が間近に見え、広い木製のテラスから風景を眺めていると小鳥の囀や風の匂いさえ感じられるような気がする。

心が疲れたときは、自然の中に溶けこんでおいしいコーヒーとシフォンケーキでお気に入りの時間を過ごしている。

旭川にお立ちよりの時には少し足を伸ばして、嵐山の散策をお勧めします。

# 行事等のお知らせ

## 協会主催

### 1 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

※ 申込みのお問い合わせは、大会事務局  
(03-3355-3123) までお願いします。

### 2 第2回北海道支部定期総会

日時 6月25日(土)13時30分～15時30分  
場所 札幌総合卸センター  
議題 ①平成16年度支部活動状況報告  
について  
②平成17年度支部事業計画(案)  
について  
③平成16年度支部決算及び平成  
17年度支部予算案について

### 3 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

受験要領請求受付

5月2日(月)～6月8日(水)  
出願期間 5月26日(木)～6月8日(水)  
合格発表 10月上旬

※ 詳細は、本部会報5月号に掲載されて  
おります。

### 4 平成17年度向上訓練

8月28日(日) 精神医学の概論  
(予定 大西 守先生)  
9月23日(金) 論理療法  
(予定 菅沼茨城大学大学院教授)  
10月23日(日) 精神分析論  
(予定 清水信介北星大学教授)  
10月8日(土)～10日(月)  
演習Ⅰ (森川千鶴子先生)

■ 2月10日(金)～12日(日) 演習Ⅱ

※ 申込み方法等の詳細は、次号以降でお  
知らせします。

### 5 その他

6月18日(土) 10:00～支部幹部会  
14:00～支部運営協議会

## 編集後記

またまたの大惨事である。JR西日本の列車脱線事故は、時間の経過とともに被害状況が大きくなり、死者107名、負傷者640名に及んだ。マスコミ報道を聞く限りでは、他社との生き残り競争を優先する経営姿勢が経費の節減や効率化に走り、人命優先の安全第一をどこかに置き忘れてしまった結果とも言えそうである。

負傷者や御遺族、マンション住人達の心のケアを行うためのカウンセラーの派遣も決定され、事故の原因調査とともに対策の一步を踏み出したように思える。しかし、どうも世の中が怪しい。これまでとは違う感覚を感じるのは私だけだろうか？悪寒にも似た寒さを感じる…。(OGG)