

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6-1 ストークマンション札幌308号
TEL&FAX 011-736-2333 ホームページ <http://www.do-counselor.jp>

2回

北海道支部運営協議会が 開催されました

今年度に入って2回目の運営協議会が、8月21日(日)9時から約3時間にわたり、札幌市の「かでの2.7」において開催されました。

2回目といっても、運営協議員の改選後初めての運営協議会ということもあり、冒頭で自己紹介を行ってから議事に進みました。

議事では、まず初めに桑原支部長より、本部報告事項として、

① 普及事業（事業推進）の円滑な推進策として、本部と各支部及びその担当者間でメーリングリストを構築して、連携・共同を強化していくこととしたこと

② 支部特別研修の「認知行動療法コース」のシニアコース講座への読み替えの承認が下りたこと等が報告され、さらに、本年度の市民公開講座の実施について提案が行われました。

市民講座については、全国においては、大規模公開講座へ発展していることも踏まえ、当支部としても昨年度同様実施することとし、開催日を来年2月15日(水)としました。

続いて、本年度より、運営協議員も各専門部の部員として活動することとしたことから、事業のより円滑な推進を図るため、平成17年度北海道支部方針の再確認が行われました。

また、運営方針の確認後、今後の具体的な支部運営に関わって、

① 事務局体制の確立（ア 事務局長の設置 イ 当面の事務局運営）

② 事業推進のための取組方針（ア 会員のスキルアップ イ 事業推進に係る人材育成）

の二つの課題について協議が行われましたが、特に②については、ワーキンググループを設置し、運営協議会で検討を行うための素案作りに着手することとなりました。

この後、各専門部における取組状況及び懸案事項についての報告が行われ、最後に意見交換を行いました。

意見交換では、会員の支部活動への参加を促進するための方策及び仕組み作りについて、活発な意見が出され、今後の取り組みの参考にしていくこととしました。

新体制発足後、初の運営協議会でしたが、新任協議員の新たな風の清々しさや前向きな気持ちが表面に出ていたように感じられ、今後の活動に期待が膨らむ思いでした。



8月20日(土)受託事業業務で欠席の1名を除き、7名の出席により支部幹部会が開催されました。幹部会では、翌日21日(日)に開催予定の運営協議会への提出議題や各事業の進捗状況、予算の執行状況等の報告及び今後の取り組みについての意見交換が主な議題となりました。

中でも、運営協議会への提出議題の一つである「事業推進のための取組方針」については、支部の今後の事業運営の中核になると考えられる大きな課題であることから、相談事業・事業推進両部の部長を始め、各幹部からも活発な意見が出され、支部ロードマップ運用の具体案を検討するワーキンググループの設置提案を決定しました。

また、各専門部の活動に伴う予算の執行状況等についても報告され、今後の事業推進にあたり、各部長がさらにコスト意識を持って積極的に取り組むことを確認しました。

さらに、現在、協会本部では、組織運営の見直し・改善等に取り組むための各種委員会を20余り設置していますが、地域特性についての理解と認識を深めてもらうことも必要なことから、当支部からも、

- ①新システム政策委員会
- ②組織運営課題検討委員会
- ③資格登録・更新制度運営委員会
- ④養成講座代表者会議・教室責任者会議

に委員を派遣し、意見交換を行っていることなどが報告されました。

会員研修のようす

I 「精神医学概論」(シニアコース講座)



精神医学概論を講義中の大西守先生

8月28日(日)「かでの2・7」において「精神医学概論」講座が開催されました。

講師の大西守先生は、(社)日本精神保健福祉連盟常務理事であり、精神科の医師でもあられるということで、大変興味深いお話を沢山お聞きすることが出来ました。

午前中は「精神保健、精神医学の基礎知識」というテーマで、欧米、日本の精神保健、精神医学の歴史から始まり、精神保健福祉法など、事例も含めて大変解り易く講義して頂きました。

午後からは「代表的な精神疾患」というテーマで、“統合失調症”、“自殺とうつ病”、“躁うつ病”及び“精神症”について、初期症状の見分け方や経過、治療の実際等、1つ1つを大変丁寧に講義して頂き、実際に医療の場におられる先生ならではの生きた話に、受講者全員が真剣に聞きっていました。

そして何よりも印象に残ったのは「病気の診断や治療という方にどうしても気を取られがちだが、それよりもカウンセラーは日常における小さな変化を察知し“何かが変わった”と感じた際に病気を疑うセンス、そして関係機関へ積極的に動くということが重要ではないでしょうか」というお話でした。

メンタルヘルスという産業カウンセラーとしての大事な1つの役割を改めて考え勉強させて頂いた1日でした。

Ⅱ 職場のメンタルヘルス

8月27日(土)かでの2・7において大西守先生を講師に「職場のメンタルヘルス」の研修がありました。

大西先生は、翌28日(日)に行なわれる「精神医学概論」に先立ち、お忙しい中でのご講義でしたが、『職場』は働く場所であること、『職場』のメンタルヘルスサービスの基本として職場では「出来ないこと」をきちんと整理し、個人、家庭、会社それぞれの役割を明確にして一人で抱え込まないこと。

職場でのメンタルな問題の捉え方（職場関係者への指導）として「事例性」と「疾病性」を分けて把握し、職場保健の現場では「事例性」を優先することなど、現場での問題点を挙げながらご説明してくださり、会員からの相談・質問に対しても時間ぎりぎりまで熱心にお答えくださいました。

内容が豊富で、とても丁寧だったことから受講者からは、「納得のいく研修」との声があがっていました。

Ⅲ キャリア・コンサルタントフォロー講座

8月20日(土)札幌総合卸センター共同会館において、講師に法政大学キャリアデザイン学部教授村晋次先生をお迎えして、「キャリア・コンサルタントフォロー講座」が開講されました。

現在、何故キャリア・コンサルティングが求められているのか、何故必要なのかを例を挙げて説明いただき、特に、キャリア・デザインの考え方については、「人間社会の中で『自分に何ができるか』がキャリアのスタート」、「自分のキャリアに対する自己肯定感が持てるよう援助できれば、キャリア・コンサルタントとして優秀」とのことでした。

今回のご講義は、実践と理論に裏付けされ、解り易くかつキャリア・コンサルタントとしての観点だけではなく、自分自身を見つめ直すきっかけになりました。

Ⅳ 会員研修『認知行動療法』はシニアコース講座として承認されました

すでにご案内のとおり、シニアコース講座認定を申請しておりました「認知行動療法入門」と「認知行動療法アドバンス」については、シニアコース講座として本部から承認されましたので、お知らせいたします。

この会員研修で履修可能となる科目は、理論科目A（10科目・20単位・60時間）のうち、「K0121認知行動療法」2単位・6時間で、向上訓練のA2またはB2の各6時間に対応しています

ただし、会員研修をシニアコースに読み替えて単位を取得するにあたり、次に説明するような、いくつかの約束がありますので、ご留意のうえ受講いただきますようお願いいたします。

- ① 履修時間は、会員研修2時間をシニアコース1時間と読み替えます。今回の会員研修では、「入門」6時間と「アドバンス」6時間の合計12時間を6時間と読み替えますので、単位を希望する方は全12時間の出席が必要です。
- ② 単位を希望された方には、全12時間終了後に受講レポートの提出が義務付けられます。後日、レポート提出が確認された後に修了と認定され、修了証が届けられます。
- ③ 欠席は、2時間以内までを単位履修と認め、累積2時間を超えた欠席や途中退席があれば、修了証が発行されません。
- ④ 単位取得申請料として、受講料とは別に2,000円が必要となります。
- ⑤ 欠席により単位認定ができなくても、単位取得申請料は返金いたしません。
- ⑥ 受講同一年度内に限り、閉講後に単位を申請することもできますが、この場合の単位取得申請料は3,000円となります。
- ⑦ 閉講後の単位取得申請に対応するため、開講中は全ての受講者について出席時間管理を行ないますので予めご了承ください。

インターンとして養成講座にかかわって

養成講座インターンとして係わっているお二人から、養成講座の状況や今の心境をお知らせいたします。

- 養成講座が始まった4月、「どんな人と出会い、何が起こるんだろう」「インターンとして何をすべき？」など、不安と責任が入り混じりガチガチになっていた私がありました。
しかし5ヶ月たった今、「なんだか元気になっている自分」に気づくことが多くなりました。きっと熱心に通学している受講生の方々や、私の成長を温かく見守ってくれるスタッフと出会い、刺激を受けているおかげだと思います。これからも謙虚に学ぶ姿勢を忘れず、前向きに取り組んでいきたいと思います。
- インターンとして養成講座に関わって5ヶ月、忙しい中にも充実した日々でした。不安と期待で始まった養成講座でしたが、今では楽しいと感じている自分に気づくことがあります。年齢や職業の異なる方々と出会い、接する中で人間の成長する力を肌で感じられることはとても貴重な体験であり、また大きな勇気を貰っているようです。自分に務まるのかを考えるよりも、その場に身を置いてみることで見えてくるモノもあるのではないかと思う今日この頃、自分も少し成長できた気がしています。

総会 アンケート結果報告

去る6月25日に開催しました「支部通常総会」の会場において、今後の支部運営や活動の参考にさせていただくためにアンケートを実施いたしました。

無記名式で任意回答とし、配布数31枚に対し、回答が22枚、回収率は71%となりました。

主な項目では

【平成17年度支部方針について】

①よい 15名 ②まあよい 4名 ③ふつう 2名 ④未回答 1名

【平成17年度事業計画について】

①よい 9名 ②まあよい 10名 ③ふつう 2名 ④あまりよくない 1名
●未回答 1名

【ご自身の支部活動への参加について】

- ・協力したい、自分の出来る範囲で協力したい 11名
- ・参加したいが何がどうなっているかわからないので足踏みしている 1名
- ・研修等自己研鑽に専念したい 1名

このように支部方針、事業計画については、ほぼ適切との評価をいただけたと思います。

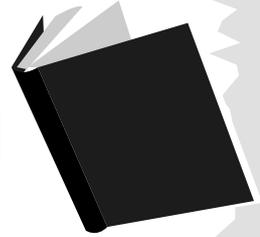
さらに、意欲的に支部活動や研修への参加についてのご意見を多くいただき、現在、幹部会及び運営協議会等において、協議を始めております。ご協力ありがとうございました。

各研修の申込につきましては、申込書の提出（支部事務所あて郵送もしくはFAX、メール）及び振込みの両方があって正式な申込として受理することとなりますのでご留意をお願いします。

また、申込書を提出した後、都合により参加できなくなった場合には、お手数ではありますが事務所あてご連絡をいただきますよう、併せてお願いいたします。

『役立ちの1冊』

関連BOOKの紹介



「職場のメンタルヘルス ハンドブック 第2版」

編者：大西 守・島 悟
発行：学芸社 定価：840円（税込み）

最近、職場でのメンタルヘルスの必要性・重要性・緊急性が高まっている中でまだ多くの職場で実際に担当しているのは、人事労務担当者や衛生管理者で、戸惑いや迷い、中で抱え込んだり、試行錯誤されている方も多いのではないかと思います。

また、産業カウンセラーとして実際に関わっていく上でも、担当者を指導・教育していく上においても「道しるべ」となる本だと思います。

職場のメンタルヘルスは、「職場」という枠組みの中で行なわれます。そのための考え方・知識・実際例・資料等が6人の著者により書かれており、中でも編者のお一人である、大西守先生は、シニアコース（精神医学概論）や北海道支部の特別研修で講師をされており好評を得ています。

受講された方はもちろんのこと、受講されていない方にも参考になるお薦めの1冊です。

ちなみに表紙を飾る絵は、大西先生が3年前に函館のトラピスチヌ修道院を描いた作品です。

リラックス
タイムコラム
⑧

お気に入りの公園でお散歩はいかが？



手稲前田にある前田森林公園は、私のお薦めのリラックススポット。

広大な敷地の真中にカナル（細長い人工池）がありその脇には300本ものポプラの並木道、正面に手稲山を臨むロケーションです。

春は、水仙、チューリップ、ライラック、こぶし、さくら、中でもフジの大パーゴラ（棚）は、息を呑むほどの素晴らしさです。

運がよければ、かもの親子にめぐり合えるかも。

夏は、ラベンダー、ムクゲ等が咲き、壁泉や噴水で涼を楽しめます。

秋は、もちろん紅葉。黄色く色づいたポプラ並木を歩くと映画のヒロインの気分です。

お弁当を開いている家族連れ、俳句を読んでいるグループ、語り歩くカップルとそれぞれの楽しみ方を満喫できる空間です。

ちなみに私は散歩の後、木陰で本を読み、うとうととまどろむのが至福の時。

風、光、水音、香り、色を体で感じ、ふう〜っと息をつくとりリラックス効果ばっちり。

■前田森林公園

〈所在地〉札幌市手稲区手稲前田591-4 〈問合せ先〉011-681-3940

〈HP〉 <http://www.sapporo-park.or.jp/maeda/index.htm>

各部からのお知らせ

総務部

北海道支部の会員も250名程になり、取り扱う事務量や外部からの各種の問い合わせ、担当専門部への連絡事項などが相当程度増加しています。

このため、常勤の事務員さんだけでは事務処理が困難になってきたことから、当分の間、パート

の事務員さんをお願いすることとしました。

また、円滑な事務処理及び個別のカウンセリング、来客者の対応スペースの確保などの観点から事務室内のレイアウトの変更準備も進めています。

事業推進部

事業推進部も具体的な活動にはいりました。

1) 新ロードマップに準拠した講師育成等は？

関係各部と事業推進部でワーキンググループを立ち上げ、北海道支部の状況にマッチした講師の育成方法等の検討に入ります。

出来るだけ社会の要請に答えることが出来る体制にしたいと思っています。

2) 平成17年度の公開講座は？

支部として、平成18年2月15日(水)の予定で

各種の準備に入ります。

本部としては、「公開講座」をさらに発展させ、東京、名古屋、大阪、福岡では大規模なセミナー、その他の地域においては、統一テーマ「職場のうつと自殺をなくす」で展開したいとの意向があり、北海道支部としても本部方針に沿った形で進めていきます。

今後、会員の皆様には事業推進につながる各種の情報提供、お手伝いをよろしくお願いいたします。

広報部

先日の運営協議委員会での貴重なご意見を参考にさせていただき、活躍されている会員の方の様子を広報でお知らせできるよう進めています。

ホームページにつきましては、一部準備中のとこ

ろがありますが早急にご覧いただけるよう只今奮闘中ですのでいましばらくお待ちください。

なお、掲示板はご利用いただけますので情報交換の場として大いにご活用ください。

相談事業部

現在相談部では、9箇所の各企業・団体等の求めに対して、産業カウンセラーの定期的な派遣や、電話相談に応じています。相談現場に派遣されているカウンセラーがよりよい相談援助をするために、月に1度北星学園大学の清水信介教授のご指導をいただいているところですが、今回は、先生のご指導の下で、ケース検討から学んでいることをお知らせしたいと思います。

清水先生は、CLの“在りよう”を理解すること、そして“同じ土俵に乗って”丁寧に共感的に理解しながら問題を確認する共同作業の大切さを厳しくご指導くださいます。養成講座の実習をふり返ると、COの基本的態度「自己一致」「無条件の肯定的配慮」「共感的理解」をわかったつもりで練習してきましたが、実際のカウンセリングの場面で起こったことを記録に起こして検討する学習の中で、基本的態度をとることが、それほど簡単では

ないことを痛感します。

具体的な話をすると、CLの問題を見立てて、共感的に聴いているつもりでも、COが「自分の中だけでわかったつもりになっていて、そのことをCO-CL間で話し合われていなかったり」「気づかせてあげようと誘導したり」「上からの視線で示唆したり」ということが、露呈して事例提出者は自己嫌悪に陥ることがよくあります。

しかし、参加しているメンバーは、学習をとおして、自己を見つめ、受け入れがたい自己を受容しながら、少しでも援助的な相談が出来るように、謙虚に学び続けています。

これから、より多くの学びのお仲間が増え、相談事業がますます充実することにより、「心の専門家集団」としての社会的貢献活動につながればと考えています。

旭川レポート

『とにかく痛かった帰省の話』

(旭川 単身赴任M)

お盆の時期に実家へ帰るのは本当に久しぶりというか、多分初めてではないかと記憶している。実家は「花の島〇〇」、ちょうどお盆の時期は観光のお客さんもピークを迎え、フェリーの混雑もいやなのでいつもこの時期を外していたのだが、昨年からの単身赴任で旭川に住んでいること、新鮮な魚が食べなくなったこと、娘が高校受験を控えているため夏の予定も全然なく、自宅（札幌）に帰ってもごろごろしているだけになるのは目に見えていたので、二泊三日の予定で自分ひとりで帰ることにした。

出発の日には早朝四時起床、旭川から士別・剣淵までは、「料金社会実験」とやらで利用料金半額の高速道路(ほとんど車が走っていなかった)を利用して一路北へ向かう。途中二カ所「バイパス」と呼ばれる意味のない(作る必要があるのか疑問)とってもらっぱな道路を通過して、三時間半ほどで無事稚内到着。予定ではもう少し時間がかかると思っていたが意外と早く到着してしまい、一日四便しかないフェリーの時間まで三時間ほど車の中で時間をつぶすこととなった。

心配していたフェリーもそんなに混雑はしていなく、海も比較的穏やかで、寝転がって約二時間で到着。従兄弟が出迎えてくれ実家へ。とりあえず父親の仏壇に手を合わせ、採れたばかりの「イカの刺身」で昼食後、墓参りへ。(ここまでは順調)

夜は、母親の姉一家に招待を受けていたので「酒」をかついで訪問。途中、なぜかあちこちで野外で「焼肉」をしているのを横目でみながら到着。やっぱりというか当然というか「焼肉」だった。聞けば、夏はお客さんが来るとほとんどの家で「焼肉」をするらしい(炭をおこして焼くだけなので簡単なのが理由ということ)。

飲むほどに酔うほどに足元はふらつき、気がついたときには地面に「口付け」をするために(石につまづいて、なぜが口の辺りから地面に落ちたらしい)。翌日には唇が倍くらいに腫れてしまい食べることに困るくらいで、結局期待していた新鮮な魚などは全然食べれずじまい。周りからは「痛い思いをしにわざわざ帰ってきたのか」などと笑われ。自宅へ帰ってからの妻の冷たい「ひと言(…)」を考えながら、腫れをひかせるためにひたすら冷やして丸一日。

帰る日には何とか腫れも気にならない程度にひき、朝一番のフェリーで稚内へ向かうことに。乗船待ちの列を見てうんざり。来た時とは比べものにならないくらいの混雑。そして甲板に波が上がるくらいの夏とは思えないほどの「時化」に揉まれやっと稚内へ、そして旭川へ帰宅の途に。一服して今度はマスクで腫れを隠して札幌へ向かう。

帰宅後の妻の「ひと言(…)」については、ご想像におまかせします。

結局、あちこち完治するのに三週間ほどかかりましたが、とにかく「痛い帰省」となりました。



行事等のお知らせ

研 修

I 支部主催

カウンセリング実践講座

日 時 10月2日(日) 14:00～16:00
場 所 ときわ市民ホール 303号室
旭川市5条通4丁目
講 師 清水信介北星学園大学教授
定 員 20名
申込締切 定員に達するまで順次受付
受講費用 会員 1,000円

認知行動療法入門(シニアコース講座承認)

日 時 10月5(水)・12日(水)・11月2日(水)
18:30～20:30
場 所 かでる2・7 1040号室
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教授
定 員 60名
申込締切 定員に達するまで順次受付
受講費用 会 員 9,000円(3日一括)
非会員 18,000円(3日一括)

カウンセリング実践講座

『カウンセリングにおける見立てと援助 (不登校児の面接側から)』

日 時 11月21日(月) 18:30～20:30
場 所 かでる2・7 1050号室
札幌市中央区北2条西7丁目
講 師 清水信介 北星学園大学教授
定 員 50名
申込締切 定員に達するまで順次受付(会
員のみ)
受講費用 会 員 1,000円

認知行動療法アドバンス(シニアコース講座承認)

日 時 11月30日(水)・12月7日(水)・14日(水)
18:30～20:30
場 所 かでる2・7 1040号室
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教授
定 員 60名
申込締切 定員に達するまで順次受付
受講費用 会 員 9,000円(3日一括)
非会員 18,000円(3日一括)
受講資格 上記「入門」の修了者
※ シニアコース講座の単位取得希望者は、本誌

P-4「会員研修『認知行動療法』はシニアコース講座として承認されました」をご覧ください。

II 本部主催

逐語検討1(向上訓練の演習I)

日 時 10月8日(土)・9日(日)・10日(月)の3日間
連続 9:30(9:15)～17:30(17:15)
場 所 かでる2・7
札幌市中央区北2条西7丁目
講 師 山田豊、森川千鶴子本部講師
定 員 20名
申込締切 随時受付中(お問い合わせ下さい)
受講費用 39,000円

精神分析理論

日 時 10月23日(日) 9:00～17:00(予定)
場 所 かでる2・7
札幌市中央区北2条西7丁目
講 師 清水信介北星学園大学教授
定 員 50名
申込締切 定員に達するまで順次受付
受講費用 13,000円

幹部会・運営協議会

幹 部 会

日 時 10月22日(土) 10:00～

運営協議会

日 時 10月22日(土) 14:00～

編 集 後 記

札幌の真夏日が史上最高を記録したとの報道がありました。7月の低温からは信じられないような暑さが続く今年の夏(中秋の名月も見終わったのに…)でした。景気の動向も、全国的には総じて明るいようですが、北海道はその実感に乏しく、なかなか改善傾向が見られませんが、道内の景気が一日も早く好くなるように、道産子よ熱くなれ! (代打OGG)