



題字 小川 東州

JICA 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>

大変盛況だった公開講座

(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部主催のもと、北海道労働局、北海道、札幌市の後援により2月15日(水)、札幌コンベンションセンター小ホールにおいて公開講座が開催されました。

2月とは言え立春とは名ばかりの氷点下の朝でしたが、晴天に恵まれ、当日は多くの、国・自治体のご担当者、企業・団体の経営者・管理者等、約120社、230名のお客様をお迎えすることができました。

会場となった小ホールは満席となり、一部協会会員の皆様にはサテライトホールでモニターを見ていただくなどのご不便をおかけしました。



(講演中の山本晴義先生)

(社)日本産業カウンセラー協会古山常務理事の開会のご挨拶に始まり、協会の主な事業内容 ①メンタルヘルス対策 ②働く人たちのキャリア形成 ③職場における人間関係の改善を目指した組織改革などの説明がありました。

今年は、メンタルヘルス対策の第一人者、横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長の山本晴義先生を講師としてお迎えし、『職場のうつと早期発見』サブタイトル「働く人のメンタルヘルス・自分も会社も元気になる」と題してご講演いただきました。

1時間半の山本先生のユーモアを交え、エネルギッシュなご講演ぶりに、会場は開演から熱心にメモをとり、聞き入るお客様の熱気に包まれ、昨年同様に昨今のメンタルヘルス対策に対する関心の高まり、そして組織のリスクマネジメントとしての取り組みの関心の高さを感じました。

わが国の自殺者が、'98年から7年連続で3万人を超えている現状を取り上げられ、50代の自殺者も10%近く減ったが、自殺の動機の半数近くを、負債や生活苦などの「経済生活問題」が占めており、依然としてリストラや失業など経済情勢に苦しむ中高年の実態を示し、男性が7割近くを占めている実状の説明に驚きました。今産業の場で何が起きているのか、そして私たち働く者を取り巻く環境の中で、事業主は何をしなければならないのか、また働く私たちはセルフケアとして何を学ばなければならないのか、日頃の事業所内に於けるケアはどの様にあるべきなのかなど、具体的なお話をお聞きすることが出来ました。わが国の自殺の損失は1兆円規模にもものほり大きな経済損失となっている現実や、昨年の労災認定された40件(自殺)のうち7割が通院していなかったという事実にも驚きました。

最後に先生の生き方、「アナログかデジタルか」、「おとぎ話はアナログ思考であり夢がある」、「鬼ごっこかかくれんぼ」時代、「コンピューターゲーム」時代、等々デジタル時代と呼ばれて久しい昨今、考えさせられました。

このような時代に、人と人とのかわりに重要な位置を占める産業カウンセラーとしての使命は非常に大きいとの言葉に、改めて役割を痛感し身の引き締まる思いがしました。(N.S)

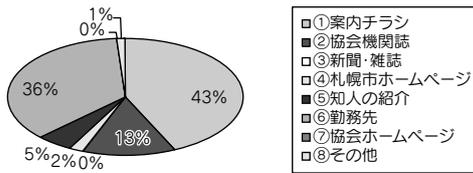
公開講座アンケート

平成18年2月15日（アンケート回収率43.5%）

社団法人 日本産業カウンセラー協会北海道支部

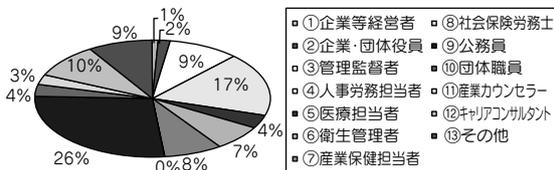
1 今回の公開講座を何でお知りになりましたか。

- ①案内チラシ 44件 ②協会機関誌 13件
 ③新聞・雑誌 0件 ④札幌市ホームページ 2件
 ⑤知人の紹介 5件 ⑥勤務先 37件
 ⑦協会ホームページ 0件 ⑧その他 1件



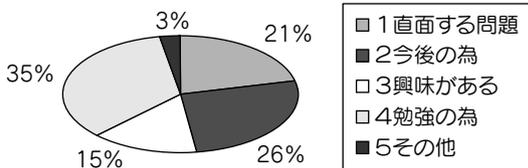
2 現在のお仕事について教えてください。

- ①企業等経営者 1人 ②企業・団体役員 2人
 ③管理監督者 11人 ④人事労務担当者 20人
 ⑤医療担当者 4人 ⑥衛生管理者 8人
 ⑦産業保健担当者 9人 ⑧社会保険労務士 0人
 ⑨公務員 31人 ⑩団体職員 4人
 ⑪産業カウンセラー 3人
 ⑫キャリアコンサルタント 11人
 ⑬その他 10人（複数回答あり）



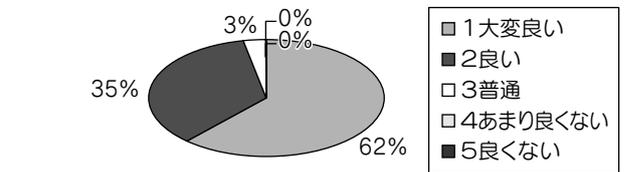
3 今回の講演を受講された最大の動機はなんですか。

- ①直面する問題 23件 ②今後の為 28件
 ③興味がある 16件 ④勉強の為 37件
 ⑤その他 3件（複数回答あり）



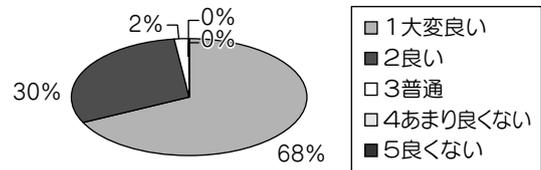
4 公開講座に参加された感想はいかがでしたか。

- ①大変良い 58件
 ②良い 33件
 ③普通 3件
 ④あまり良くない 0件
 ⑤良くない 0件



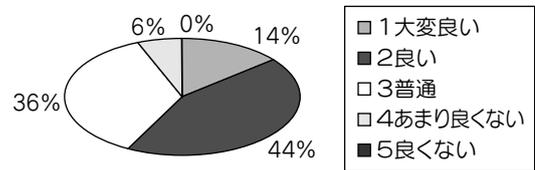
5 講演「職場のうつと早期発見」はいかがでしたか。

- ①大変良い 65件 ②良い 29件
 ③普通 2件 ④あまり良くない 0件
 ⑤良くない 0件



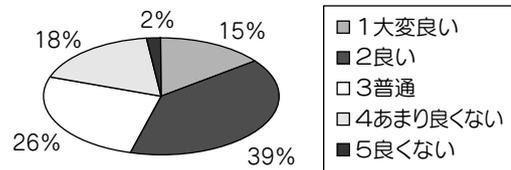
6 開催時期はいかがでしたか。

- ①大変良い 14件 ②良い 43件
 ③普通 36件 ④あまり良くない 6件
 ⑤良くない 0件



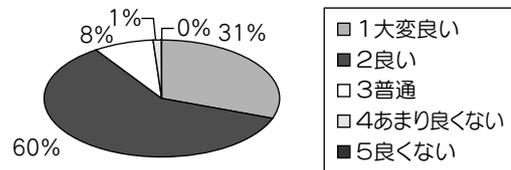
7 場所・会場はいかがでしたか。

- ①大変良い 14件 ②良い 38件
 ③普通 25件 ④あまり良くない 17件
 ⑤良くない 2件



8 配布された資料はいかがですか。

- ①大変良い 29件 ②良い 57件
 ③普通 8件 ④あまり良くない 1件
 ⑤良くない 0件



9 今回の講座について、率直なご意見をお聞かせ下さい。(どんなことでも結構です)

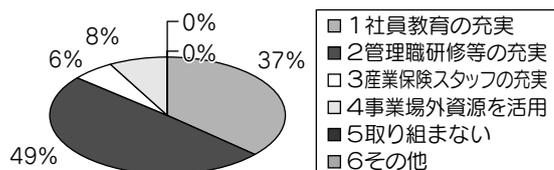
- ・大変勉強になりました。多くの関係者に聞いてほしいです。
- ・山本先生の話はテンポが良く、とても聞きやすかったです。
- ・現在のグレーゾーンにおけることについてはっきりと意見を話されていたように思えます。
- ・とてもわかりやすかったです。ラインによるケアなどとても良くわかりました。
- ・大変勉強になりました。多くの関係者に聞いてほしいです。
- ・大変参考になり、伝達講習して行きたいと思います。
- ・山本先生の豊富なご経験と多様な視点からのご指摘やお話がメンタルヘルスの捉え方に拡がり新たな気づきを与えて下さいました。
- ・ユーモアたっぷり楽しくわかりやすくそれでいて説得力あるお話でした。もっと長時間お聞きしたかったです。2時間弱の時間が1時間足らずに感じられました。大変貴重なひとときでした。
- ・よいライフスタイルが病気を予防する。この責任がとても大切ですがそれをしないのが男の職場と思っている男性が多い。こちらも強調して、言ってほしい(今後も)
- ・とても参考になりました。ありがとうございました。
- ・山本先生のお話がとてもわかりやすく、楽しく勉強になりました。
- ・楽しく勉強になりました。山本先生のお話は楽しくためになるものでした。
- ・今日の内容はさらに興味深く勉強になり、心と体にしみこみました。取り入れてやります。
- ・気さくな先生のお話にひきつけられた。職場のメンタルヘルス更に力を入れたいと思いました。職員、会社も元気になりたいと考えました
- ・講演時間はもう少し長くてもよかったですと思います
- ・直近に本件に係る社員がおり、今後の対応で参考になった
- ・思っていたよりはるかに素晴らしい内容でした。無料なのはもったいないと思います。有料にしてももっとたくさんの人に見てもらいたい。当社は媒体社なので、告知や後援、打合によっては主役に入ることなど、色々なお手伝いのできたのではないかと思います。また自分も産業カウンセラー資格を持っていますが養成講座に通っていた頃の勉強を思い出しました。
- ・このような機会を増やして下さい
- ・非常に良かったです。感激しました
- ・大変ためになった!
- ・時間もう少し欲しい内容。会場広いほうがよい。山本Drのお話し、一般的なこと、しかし大切
- ・先生のおもしろく分かりやすい説明で対象の関わり方と共に自分自身のメンタルヘルスについて再確認できました
- ・方針(ルール)に心がいったという感想をもった
- ・メンタルヘルスは社会で働く上で大変重要な問題であり、より一層に取り組むべきことと思います。私もメンタルヘルス、カウンセリングとってこのような講演をよく聞きます。このように直接医者の話を聞くことも参考になりました(事例の話がすごいショッキングですけど、具体的な話で大変わかりやすかったです)会場はもう少し広いほうがいいですね
- ・大変有意義な講演を拝聴させていただきました。会場が少し狭い。もっと広ければなお良。今後と

もこのような企画をお願い致します

- ・大変わかりやすい講座内容でしたが、パワーポイントの画面は全てプリントアウトしていただきたい。メモをとるのが大変でした。会場が狭すぎだと思います。事前に人数が把握できないのでしたら、もう少し広い会場を用意していただけたらいいと思います
- ・店舗で従業員からの話を聴く機会が多く、今回の講座が大変ためになりました。又、自分自身のライフスタイルも見直すことができ、様々な問題点課題点を知ることができました。ありがとうございました
- ・もっと沢山お話をききたかったです。先生の本を読んでみます
- ・非常に参考になった。通常な場面での部下面接にも役立つ

10 貴事業所では、今後メンタルヘルスについて、どのように取り組んでいこうと思われませんか。

- ①社員教育の充実 37件
- ②管理職研修等の充実 50件
- ③産業保険スタッフの充実 6件
- ④事業場外資源を活用 8件
 - ・保険組合のバックアップにより、管理職教育、ストレスチェック(全社員)を実施した。
 - ・講習会の実施
 - ・2時間程度の「講演」ではなく「実習」の必要性をもっと知っていただくよう取り組んでいきたいと考えています。
 - ・産業カウンセラーの利用
 - ・産業医の見直し
 - ・外部カウンセラーの活用
 - ・メンタルヘルスは、職場の問題、そして職場づくりが大切と実感します。ラインだけでなく、職場一人一人が理解していけるといいと思っています
- ⑤取り組まない 0件
- ⑥その他 0件



11 日本産業カウンセラー協会へのご依頼・ご質問。

- ・こんな機会を多く持っていただきたいと思います。
- ・今後も道の労働福祉行政にご協力いただきたいと思います。
- ・またこのような機会を作っていただきたいです。
- ・大変参考になりました。ありがとうございました
- ・今後も学ぶ機会を増やしていただきたいです
- ・産業カウンセラーの育成講座に大変興味を持ちました。資料を送付していただけたら幸いです
- ・産業カウンセラー資格とりたいです。資料はどこに請求したらよいですか?

「インターン事前研修」を訪問しました!

平成18年度における「産業カウンセラー養成講座」は、4月9日の開講が既に決定しておりますが、これに備え、「産業カウンセラー養成講座実技指導者インターン事前研修」が2月22日(日)より実施されています。

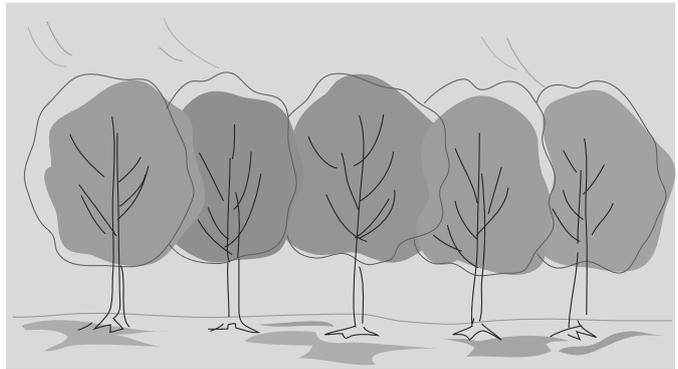
インターン事前研修では、リーダー及びサブリーダー、インターンも参加しての代表者実習方式によるセッションや実技指導のあり方、実践事例解説を主体としたカリキュラムが組まれておりました。

代表者実習では、事前研修受講者がカウンセラー役、クライアント役を交互に体験し、先輩の実技指導者がファシリテーターを務めるところからスタートしています。

カウンセラー役やファシリテーターへのフィードバックは、実践力の向上につながるような内容が多く、これから実技指導者として共に養成講座に携わる仲間意識が早くも生まれているように感じられます。

事前研修中の参加者の皆さんの表情は明るく生き生きとしており、場の居心地の良さを実感されていることが伝わってくるようにも思えました。

この事前研修は勉強会も含め3月下旬まで行われますが、今回の受講者の方々には、本部講師による評価が最後に残っています。全員がインターンとして養成講座に携われることを期待したいと思います。



支部認定講師講習Ⅰ・Ⅱ報告

1月28・29日、沖縄支部より島仲ルミ子先生を迎え「支部認定講師事前研修Ⅰ」が行われました。札幌・旭川・岩見沢から18名が参加し、講師を目指す、スキルアップをするなど参加目的は色々でしたが、皆真剣にプレゼンテーション・スキルを学びました。

島仲先生の笑顔とウイットに富んだプレゼンテーションに笑いがあふれ、講師として人の前に立つ際、いかに人間性が大切かを肌で感じられる講習でした。

参加者は、産業カウンセラー協会の名を持って講師を行う心構えや、いかに参加者の気持ちを掴むかなど、認定講師に向けて沢山の学びを得ていました。

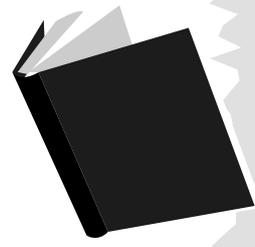
引き続き2月19日に支部認定講師講習Ⅱの1日目が行われ、14名の参加者が支部講師を目指して学びました。

桑原支部長からメンタルヘルス研修の骨格を学び、午後に行われた3名の方々のプレゼンテーションは、それぞれの個性が発揮され本番への足がかりになる発表でした。

講習後、3月25日の認定試験に向け、ティーチングプランを膨らませながら日々研鑽しているところです。

『役立ちの1冊』

関連BOOKの紹介



あなたの子どもの加害者にならないために

編者：中尾 英司 定価：1,500円

著者紹介

交流分析、サイコドラマ、SCTなどを学ぶほか、家族療法士、シニア産業カウンセラーの資格を持ち、2000年からCICフォーラムの代表としてシニア産業カウンセラーの育成を図っている。

家族療法の基礎原理であるシステムズアプローチを、家庭だけではなく組織に実践的に適用しており、かつ、それをわかりやすく説くことの出来る第一人者である。他に「あきらめの壁をぶち破った人々」

リラックス
タイムコラム
⑪

手作り入浴剤で 素敵なお風呂タイムを!!

春とはいえ、まだ北海道は寒い日が続きます。最近は足湯や岩盤浴などさまざまなリラックス方法が紹介されていますが、自宅にある材料で安心・安全・手軽に入浴剤を作って楽しんでみませんか？

♪ つるつるお肌コース
スキムミルク（粉ミルク）と 抹茶（煎茶 出がらしでも可）を3：1の割合でまぜお風呂へ。クレオパトラ気分はいかがでしょう？私は古くなった煎茶をパックに入れて浮かべました。アトピーで首にひどい湿疹がでていましたが、そのお茶パックでパッティングしたところ赤みもかゆみも取れました(^_^)v ミルクが苦手な方も香りはしないのでご心配なく。お茶を多くしてパックを搾るとお茶の香りが広がって「和風」になりますよ。

♪ しっとりお肌コース
日本酒と米のとぎ汁1：1でまぜてお風呂へ。お酒の苦手な方は量を調節してください。お酒のおいしさを感じませんでした。昔？ぬか袋がお風呂にあったことを思い出しました。ぬるめのお湯に半身浴などゆっくり時間をかけて入りたい方にお勧め。お湯の中でお肌がきゅっきゅっと音を立てますよ。お父さんの飲みすぎ防止にお風呂にこっそりお酒を入れちゃいます？

♪ ぽかぽか冷え性解消コース
レモンとショウガ1：1それぞれ輪切りにしてお風呂に浮かべます。どちらも皮ごと使用と本には書いてありますが、特にレモンは防腐剤使用のものもあるのでしっかり洗うか、敏感肌の方は皮をむいてお使いください。30分くらいつけておくと成分が染み出している感じがします。お茶パックやガーゼに包んで入れてもOKです。足が冷えて眠れない方は特におすすめです。

どれも買い足さなくてもある（半端にあまっている）材料でできるのでお試しください。市販の入浴剤で肌が炎症を起こす私が試して大丈夫でした。ただ残り湯は洗濯には利用できないと思います。ご自分なりのアレンジで、この冬の疲れをしっかりとって心も体も軽やかに春を迎えませんか？



会員 研修

「カウンセリング実践講座Ⅱ」を受講して

2月26日、旭川において今年度2回目の会員研修が開催されました。講師は前回に引き続き北星学園大学教授の清水先生を迎え、参加者の半分以上が1回目の研修も受講した会員のせい、時折笑い声も混じるアットホームな和やかムードの中で研修が進みました。

今回は「親面接」の事例にそって、カウンセリングの一連の流れを学びましたが、その過程で「受容」と「共感的態度」を持ったかかわりの中で援助するカウンセラー像、そして「見立て」を行う際に「発達」についても知っておかなければならないことがわかりました。それは決して今起こっている問題の原因を探るためでなく、クライアントが発達しなおす（育ちなおす）時に起こる様々な行動を理解する上で必要だと思ったからです。そうした理解を持ってこそカウンセラーとして、親面接の目的である親を心理的に支え、親が子供の問題や子供の示す行動、変化を適切に理解できるための援助が出来るのであろうと思います。「まるで家族の修復をするかのよう、家の中を修理する父親」というフレーズがなんだか胸に残り、研修後、事例の後半を読みながら「父親も育ちなおしている姿」を想像しホッとしました。先生が何度も「親を治療するのが目的ではない。」とおっしゃっていたのが少し理解できたのだと思います。とても有意義な2時間でした。

また極寒地(?)の2月とは思えない小雨まじりの悪天候の中、清水先生には旭川まで足を運んで頂いたことを感謝いたします。

会 員 便 り

2月25日・26日の2日間山梨にて「ラボラトリー方式によるファシリテーションスキル」という研修を受けてきました。

24日、朝一番の飛行機で千歳を飛び立ち、10時には浜松町駅に。早いものです。

新宿から高速バスで2時間とのことで、中央線に乗るため東京駅へ。

時間あわせに東京フォーラムの「相田みつを美術館」に行き、実物の書のエネルギーに感動しながら、お気に入りの「あなたのぼん いのちのバトン」の前で何度も読み返し涙ぐんでいました。

東京フォーラムガラス館の会議室・イベント会場は8割方埋まっていて、景気回復という言葉が頭に浮び、地下のイベント会場を見ると「転職相談会」が開催されており、早速のぞいてみました。

参加企業120社、出店ブースがひしめき合う中、スーツ姿の若者や中年層の方々が真剣に担当者とは面談していました。

年4回行われるこの相談会も回を重ねるごとに出店数が増えているとのこと、会場内で開催されていたイベント「はなまるキャリアコンサルタント」の「企業への効果的なアピール」も、プレゼンターの元気な声に大勢の方が聞き入っていました。

北海道にも早く「景気回復」の春一番が吹くと良いなと思いながら、東京フォーラムを後にしました。

「ラボラトリー方式によるファシリテーションスキル」は、産業カウンセラーとして企業内の「プロセス」を扱うのに有効なスキルでした。

研修の内容・感想など、次回お伝えしたいと思います。

(山下 由美)

各部からのお知らせ

総務部

これまでの業務に決算や新年度の準備が重なり、事務局は多忙な時期を迎えています。

各企業・団体等への講師派遣(メンタルヘルス・セクシャルハラスメント・キャリアカウンセリング等)及びカウンセラー派遣の受託事業は増加傾向で推移しているほか、産業カウンセラー養成講座の受講申込みも定員を超過するなど安定的な動きを見せ、会員数も徐々に増加して参りました。このような中で、より一層、地

域社会に貢献する支部としての期待の高まりも感じており、よりよい支部作りに努めなければとの思いを強くしております。6月下旬には支部通常総会が予定されておりますが、会員多数のご臨席をいただき、今後の支部運営等について、活発な意見交換が行われることを希望しております。本年度の課題であった事務局体制に関し、1月中旬より事務局次長として柴田治彦氏が赴任した事をお知らせいたします。

事業推進部

2月15日17年度の公開講座が、217名の出席者を得成功裏に終了いたしました。当日は平日にもかかわらず、お手伝いいただきました会員の皆様、又、多くの関係者を伴ってご出席くださいました会員の皆様に心から御礼申し上げます。有難うございました。

現在、支部認定講師養成研修を実施しており

ます。多くの受講生の方が認定されご活躍されればと思っております。

また、(新)認定講師の方々に、「改正労働安全衛生法」等の勉強会を実施出来ればと思っております。会員の方で、ご専門の方などおられましたら事務局にご連絡いただければと思っておりますよろしく願いいたします。

相談事業部

過日、協会本部で第1回各支部相談事業責任者会議が開かれました。各支部の相談室責任者が集い、派遣されるカウンセラーや、相談室での相談を行うカウンセラーの育成システムの情報・意見交換が行われ、ガイドライン作りを視野に入れた話し合いがされました。

3年間という期間をかけて丁寧に育成している支部や、いくつもの課題を用意している支部、支部認定を受けた後に研鑽を積むための事例検討等を義務付けている支部等様々な支部がありました。心の専門家集団として社会に貢献するカウンセラー育成のために、長期間苦勞しながら

ら積み上げてきたシステム作りの経過を具体的に伺うことができ、各支部の積極的な活動に刺激を受けてまいりました。

相談室で対応するカウンセラーのガイドライン作りは、次回の話し合いに持ち越されましたが、北海道支部認定カウンセラー育成研修や派遣されているカウンセラーの研鑽には、大いに参考になる内容でした。今後、北海道支部認定カウンセラーの育成研修や認定カウンセラー運用についても具体的な規定を設け、進めていく予定です。

イベント案内

研

修

お知らせ

本部主催

シニアコース講座（向上訓練のB-1）

日 時	4月15日(土)・16日(日)
	①15日 9:30～12:30
	②16日 9:30～12:30
	③16日 13:30～16:30
場 所	かでの2・7 920会議室
講 師	未定
科 目	①「コミュニティーアプローチ」(k0510)
	②「マルチカルチャーの理解」(k0520)
	③「職業倫理」(k0700)
定 員	各コース40名
申込締切	4月10日(月)
受講費用	各7,000円

キャリア・コンサルタント特別講習①②③

日 時	4月29日(土) 9:30～16:30
	30日(日)・5月4日(祝) 9:15～16:15
場 所	かでの2・7 510会議室
講 師	4月29日・30日(午前) 坂柳 恒夫(愛知教育大学教授)
	4月30日(午後)・5月4日 佐藤 敏子(シニア産業カウンセラー、 キャリア・コンサルタント)
定 員	50名
申込締切	4月21日(金)
受講費用	会員30,000円、非会員40,000円
※	キャリアコンサルタント受験希望者は、 受講が必須の研修です

キャリア・コンサルタント講座

日 時	5月5日(金) 9:30～16:30
	6日(土)・7日(日) 9:15～16:15
場 所	かでの2・7 510会議室
講 師	佐藤 敏子(シニア産業カウンセラー、 キャリア・コンサルタント)
定 員	50名
申込締切	4月21日(金)
受講費用	会員30,000円、非会員50,000円

I 日本産業カウンセラー協会

第36回全国研究大会

日 時	5月27日(土) 12:30～20:30
	28日(日) 9:00～15:30
場 所	「アクロス福岡」 福岡市中央区天神1-1-1
テ ー マ	働く喜びを育て活かそう
サブタイトル	人を支える産業カウンセラーの役割

II 第3回北海道支部定期総会

期 日	6月24日(土)
	(詳細は後日お知らせします。)

III キャリア・コンサルタント試験

日 時	学科試験 9月2日(土)
	実技試験 9月3日(日)(東京・大阪のみ)

IV 幹部会・運営協議会

幹部会

日 時	4月29日(土) 10:00～
	5月20日(土) 13:30～
	6月11日(日) 10:00～
場 所	支部事務所

運営協議会

日 時	6月11日(日) 15:00～
場 所	支部事務所

編集後記

今月号から全面的に担当させて頂きました。本当に関係する皆さんに助けて頂いてここまで漕ぎ着けたという感じです。3月・4月は今までやってきたことが終わり、新たなことへチャレンジするということが多い季節です。新しいことを始めるときは分からないことばかりです、遠慮しないで周りの力をお借りしましょう。但し、感謝の気持ちを忘れずに！ (H・S)