



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>

産業カウンセラー養成講座開講

去る4月9日(日)、札幌サンプラザホテルにて平成18年度産業カウンセラー養成講座札幌教室の開講式がとりおこなわれました。今年度は募集予定人員の3倍近い申し込みがあり、心の健康や自己理解に対する関心の高さが伺える結果となりました。その中で60名の方が本講座を受講されることとなり、開講式には59名の方が出席されました。

開講式は桑原支部長の開講の挨拶から始まり、実技指導者15名の紹介の後、オリエンテーショ

ンとして本講座受講にあたっての留意点やカリキュラムの説明、特に昨年度より実技実習が81時間行われることになっており、この点では他に類を見ない充実した内容になっていることが受講生に伝えられました。又、受講期間中に出题される11のホームワークについての概要とその大切さについての説明がなされ、真剣に聞き入る受講生の姿がありました。

オリエンテーション終了後、出会いのワークとしてたくさん人と挨拶を交わし自己紹介を行った後、他己紹介、三つの聞き方等を行いました。緊張されていた受講者のみなさんの表情が少しずつほぐれていき、笑顔の見えるひとときでした。

最後にこの日の感想をグループごとに分かち合い終了となったのですが、受講生の方たちの中から「同じ目的を持つもの同士、うち解けるのに時間がかからなかった」という意見があり、産業カウンセラーになるという強い意志が感じられました。

年令や職業の異なる方々が、それぞれ受講申し込みという種をまき、開講式をむかえたことで芽を出したこの日、これからの学びの中でどんな花を咲かせ、どんな実を付けていかれるのか、秋の講座修了時にはとても素敵な収穫ができることを楽しみに、7ヶ月20日間にわたる養成講座を乗りきっていただきたいと願う気持ちになりました。60名の受講生の皆さん晴れの日ばかりではないかも知れませんが、健康に気をつけて楽しんで下さい。



(開講のあいさつをする桑原支部長)

シニア研修

「職業倫理」

4月16日午前“かでの2・7”で、シニアコース講座「職業倫理」が、北星学園大学 教授 清水信介先生を迎えて行われた。現在、産業カウンセラー倫理綱領は、より時代に沿ったものにするため修正改定案が出されており、審議中とのこと。この講座も、修正されるであろう案を元に進められた。倫理綱領の前文に記されている「産業カウンセラーが心の専門家としての倫理を自覚し～」のくだりについては、安易に心の専門家と言わず、そう言えるよう常に研鑽に努めることが必要であるとのお話があった。産業カウンセラーの資格を取ったからずっとカウンセラーだということではなく、驕ることなく自分で勉強を続けていかなければならないということであろうか。また中盤では、カウンセラー自身が、なぜこのカウンセリングという人の心に触れる仕事をしてみたいと思っているのか、また学ぶ動機は何だったのかを、再度振り返ることが重要であるとのお話があった。人の役にたちたい。その裏には、自分のどんな気持ちが隠れているのか。それをきちんと理解しなければ、クライアントとの関係の中で自分が見えなくなると共に、傷つけることにもなりかねないからとのこと。面接技法の他にもテスト、調査の理論も学ぶ必要があること、二重関係の回避、治療構造を守ることも含め、カウンセラーとしてのあり方を考えさせられる講義だった。



(講義中の清水先生)

●倫理についての学習を深めるために● ～清水先生におききしました～

『心理臨床と倫理・スーパーヴィジョン』

鑑 幹八郎 (著) ナカニシヤ出版 定価 :4,200 円 (税込)

シニア研修

「マルチカルチャーの理解」

4月16日午後、シニアコースの新しい講座でもある「マルチカルチャーの理解」が“かでの2・7”で行われた。講師に帯広大谷短期大学 助教授 岡庭義行先生を迎え、「マルチカルチャーっていったいなに？」と囁かれるなか講座は始まった。文化とはなにか。暮らしの中で、文化という言葉は安易に使われているが、今まで文化の定義など考えたこともなかった。しかし、その文化という定義を知ること、その先にある異文化についての理解が深まるのだということを知った。世界を知ること、足元の日本を理解するような感じだろうか。この頃カウンセリングの場面でも、文化、異文化との不適応が要因の事例も出ているようである。岡庭先生のメイン・フィールドであるアラスカ先住民の話も、興味深いものだった。実際に現地に出向き、その方たちと生活を共にしながら、どのような文化や考えを持っているかを調査していくそうだ。まさにカウンセリングマインド無しでは、成り立たない。後半では、帰国した子供たちに関する事例Ⅰで、ナラティブ・アプローチによる異文化理解の過程がとても参考になった。なにをもって「異」とするのか、その部分はカウンセラーの価値観とシンクロしているのだということが実感できた。講義を聴く個人個人の視点により様々な発見が湧き上る、心理関係者からみればまさに異文化にふれる時間だった。



(講義中の岡庭先生)

シニア研修

コミュニティアプローチ

4月15日(土)「かでの2・7」において、東京から榎原佐和子先生をお招きし、コミュニティアプローチ、特にコミュニティ心理学を中心にご講義頂きました。

現代社会と人との関わりを研究するための心理学的アプローチの一つとしてコミュニティ心理学があり、その歴史は割と浅いそうなのですが、人が例外なく何らかのコミュニティに所属しその中で生活していることから、現代社会に於いて大変必要とされている分野と言えます。コミュニティ心理学は、人の心の修復というよりは、「予防」の観点で、人が快適に生活していくことを側面から「援助」することを目的としている点に特徴があります。つまり、問題のある人が来るのを待っているのではなく、どの様なところに問題があるのかを見つけ出す積極性を持ち（ニーズの発見）、可能なところではそれを予防しようとする事なのです。そして、様々なプランを立て実行したら、その効果の評価を忘れてはならないとのこと。

これらのことを踏まえて、後半は「うつで休んでいる人に何が出来るか」「うつで休む人を出さないために何が出来るか」をテーマにグループワークをしました。実際に企業でご活躍されている先生をも唸らせるアプローチ方法が発表される等、大変有意義なワークとなりました。

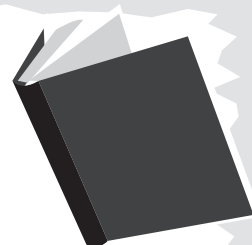
心の世界でも「予防」が如何に大切かを痛感すると共に、ネットワーク作りの重要性や、産業の場だけではなく身近な地域社会にも活用出来るという応用範囲の広さなど、まさに目からウロコの3時間でした。



(講義中の榎原先生)

『役立ちの1冊』

関連BOOKの紹介



◎コミュニティアプローチをもっと理解するために
～榎原先生にお聞きしました～
(先生からのメッセージを添えてご紹介いたします。)

『コミュニティ心理学—地域臨床の理論と実践』

山本和郎著（東京大学出版会） 定価：3,150円（税込）

～わかりやすい日本語で書かれていますので、初めてコミュニティ心理学を学ぶ方にはとてもよみやすい本です。～

『臨床心理的コミュニティ援助論 臨床心理学全書11』

金沢吉展編 誠信書房 定価：3,360円（税込）

～産業分野にふれられていますので、産業カウンセラーの方には興味深いかと思えます。～

その他、危機介入についての本もご紹介いただきましたので、順次掲載予定です。お楽しみに。

産業カウンセラーの目

第3回 企業のメンタルヘルスサポートとしての産業カウンセラー

社団法人日本産業カウンセラー協会 理事
北海道支部 支部長 桑原 富美恵

北海道支部事務所には、事業所の人事、総務、安全衛生の担当者から、「現場にあったメンタルヘルスの研修をやってほしい」「メンタルヘルスの内容の理解はよくできている。しかし、制度としてどのように取り入れていいか教えてほしい」「社内で何をやると大丈夫なのか知りたい」など、さまざまなお問い合わせをいただきます。

私たちは、このようにご連絡をいただくと直接、担当者とお会いし、現状をお聞きします。各事業所のメンタルヘルスに対する、知識、意識に違いがありますが、それぞれの担当者が困っているという現状が見えてきます。内容は、メンタルヘルスについての知識や研修、制度作りをしたい、最近では長期欠勤者のことや復帰のガイドラインとさまざまであり、それぞれ解決したい個別の課題をお持ちです。

【～中略～】

特にここ数年、北海道支部への問い合わせが大変増加し、各事業所へ出向き実施するメンタルヘルス研修の回数や支部とのホットライン開設、カウンセラー派遣などが大変増えている実態からも推察できます。

【～中略～】

支部への評価は、指針にそった事業所ごとの支援および組織計画作りが可能で、また、カウンセラーの団体なので、守秘義務をもつ組織としての信頼もあります。具体的には、トップへのプレゼンテーションから階層別研修まで、管理職向け相談から個別相談まで対応ができ、事業所と支部相談室をホットラインで結んだり、カウンセラー派遣、メンタルヘルスに関しての組織的、専門的な対応から相談教育まで、広範囲、丁寧に対応可能であるからだと思えます。また、このような活動を通して、多くの具体的な問題解決に関わり、考え方、情報、手法が蓄積され、それが各事業所のお役に立っていると自負しています。

この活動は、当会の3活動領域の中の一つ「メンタルヘルス活動」であり、特に働く人々が、健康に豊かな人生を歩むために、支援することが大きな役割であると認識しています。

現在、自殺者が3万人を超えるという重大な事実を真剣に受け止め、特に働く人々を襲う「うつ病」～死に至る病～の早期発見と予防を重視して、北海道地区の働く人たちへの支援ができればと思いながら、日々の活動を進めております。

※ 「らいふ」4月号より抜粋

各部からのお知らせ

養成講座部

昨年、面接実習時間拡充を含めたカリキュラムの変更があったばかりの養成講座、今年は試験制度改正のため評価制度が導入されました。この制度は、全受講者の実技能力到達状況を複数の指導者が評価し、その内容を試験委員会へ提出する。試験委員会はこの評価を基礎資料として、実技試験免除対象者を決定するというものです。これは産業カウンセリングが実践できるカウンセラーが求められていること、それ

はもちろんですが、実技指導者の力、カウンセリング力と指導力が問われていることにもなります。そこで今年度は応募者多数にもかかわらず、受講者数を60名、1クラス12名・5グループ制としました。それは、受講者との関わりを今まで以上細やかにし、実習内容に工夫を凝らし、より良い講座にして行こうと考えたからです。指導者一同心新たに、今年度の養成講座はスタートしました。

事業推進部

事業推進部のミッションは大きく2つあり、その遂行を通じて北海道支部の発展に寄与することです。①公開講座の開催。これは前号でもお知らせしたとおり成功裏に終了しました。②企業からの要望に応えきれない認定講師の早期育成です。この件に関しては、認定講師

運用規程の作成、認定講師のレベルアップを目指す勉強会の立ち上げ準備、新認定講師の発掘の為の研修会、プレゼンテーションスキルの評価、認定等、精力的に活動しています。次号では、より具体的な状況をお知らせ出来ると思います。

相談事業部

●4月17日、相談室が生まれ変わりました！

訪れたクライアントさんが“安心できる空間に仕上げたい”というこだわりを以って、他の相談室の見学など研究を重ね、暖かい色に統一感をもたせた相談室になりました。

さて、相談室というハード作りは出来ました。今後相談事業部の課題は、やはり心の専門家を目指した集団として社会に貢献できるカウンセラー育成と恒常的な研鑽です。

現在、相談室の業務は、全道19名の支部認定カウンセラーが交替で担当しています。相談室開設当初は電話による相談がほとんどでしたが、この1年は面談も増加していますし、そこで継続に繋がるケースも確実に増えています。そして、相談内容も多様です。

その面接をより援助的に進めるために、本年

度の専門研修は通年計画で3コース用意し、それぞれ順調に滑り出したところです。新たにスタートしたところでは、北海道支部ロードマップに則した支部認定カウンセラー育成研修も活気にあふれた学習の場になりました。リニューアルした相談室で活躍する認定カウンセラーが増えることが期待されるところです。



(新しくなった相談室)

会 員 便 り

「ラボラトリー方式によるファシリテーションスキル」のワークショップを山梨で体験してきました。人間関係のファシリテーションを参加者自ら体験を通して学ぶという方式で、いろいろな課題の中で起きる「プロセス（心の動き）」を扱うスキルを身につけることが目標でした。

実際体験してみると、他者とのかかわりの中で「いつもの自分の考え方（パターン）」に気づきますが、そこから抜け出すためには相当の経験が必要だと感じました。同じ体験をしてもグループのメンバー一人一人が違う感じ方をし、自分なりのグループの方向性を考え結論を出していきます。体験の後に、コンテンツ（言葉）ではなくプロセスを重視した「ふりかえり」が丁寧に行われ、個人個人が自分の中のパターンに気づき、分析、仮説化することにより新たな気づきにつながっていく経験をしました。

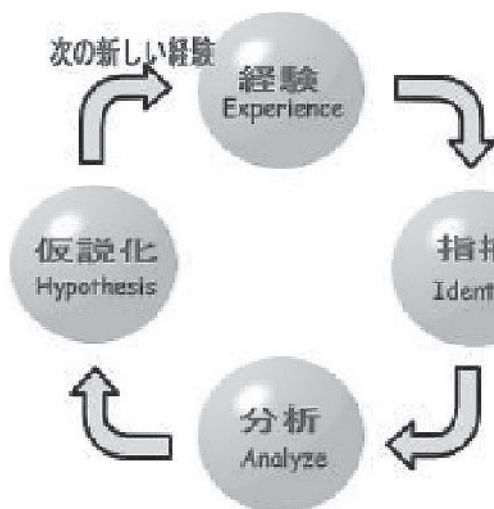
現在の社会においてスムーズな人間関係を築いていくために、経験から学んだパターン化が心を置き去りにしてしまっている状況を作っているのかもしれない。「個人が感じていることを拾っていく」作業がファシリテータに求められているスキルだと感じました。カウンセラーとして自分のパターンを知っておくことはとても大事な作業だと思います。

また、グループプロセスを学ぶことは、産業の場においても有効なスキルだと感じました。

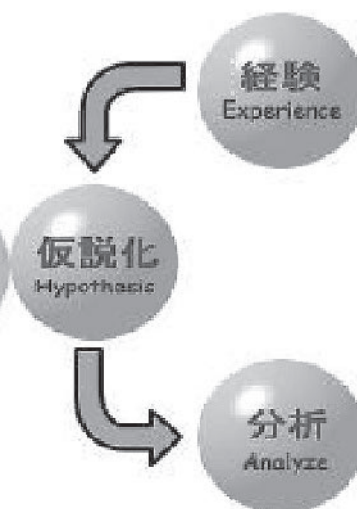
機会がありましたらぜひ体験してみてください。（1947年にグループダイナミクス研究の創始者でもあるK. レヴィンと仲間の研究者が開発したトレーニングであるラボラトリー方式は名古屋の南山大学人間関係研究所で実践研究されています。http://www.nanzan-u.ac.jp/）

山下 由美

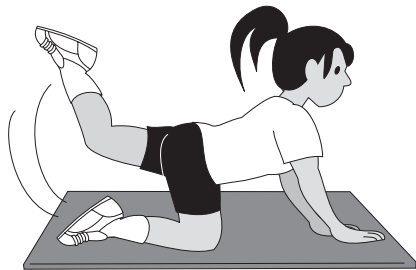
《体験学習の循環過程》



《パターン化された循環過程》



ヨガとカウンセリング講座との意外な関係



体の固い私。ポーズを作っても一人だけ変な格好…(^_^;)ということもありますが、自分のペースで楽しんでいます。ヨガブームで、ダイエットや運動不足解消を大きくうたっている広告もありますが、私は、自分の体の不思議と遊んでいます。

まず、呼吸。

息を吐きます。そのまま止めます。さらに吐きます。止めます。さらに吐きます。(だいたい2回位は吐けると思います。)息を吐ききったつもりでい

ても、肺の中になんかの空気が残っていることに驚きます。そして、息を完全に吐ききると、自然に体が大量の空気を要求します。肺が自然にポワンと膨らむ感じですよ。

以前、「認知行動療法」の坂野先生が体をリラックスさせるための呼吸についてお話をしていましたが、まさにそれに通じるものがあると思います。知らず知らずのうちに、呼吸は浅くなっており、呼吸を深くすることによって体の力が抜けてリラックスできるわけです。

次に、体の内部への意識。

ヨガではポーズを作るときに、体のどの部分の筋肉がキツイのか、骨がどうなって動いているのか、体の内部に意識を向けるよう指導されます。これは、「フォーカシング」に通じるものがあると思います。私の場合、筋肉の突っ張りくらいならわかりますが、背骨や肩胛骨等、骨の部分についてはなかなか意識することができません。自分の体なのに、いかに無頓着でいたかわかります。

それと同時に、頭では大丈夫と信じていても、体が悲鳴をあげて病気になるケースを思い出しました。頭は騙せても体は騙せない。自分の健康管理のためにも体の声に敏感になる必要性を感じました。

私のヨガの先生は、疲れてくたくたの時にこそヨガにおいで、と言います。疲れている時は、ついさぼりたくなりますが、ヨガをやったあとのすっきり感は、さすがインド4000年の歴史!という感じです。

支部幹部会・運営協議会開催のようす

◎第12回幹部会・第5回運営協議会（3月18日）

主な討議事項……………平成18年度の事業計画について
全国大会の参加について

◎第1回幹部会（4月29日）

主な討議事項……………平成18年度総会について
各講座、研修の進捗状況について
支部事務所、相談室のレイアウト変更など

行事等のお知らせ

支部総会のお知らせ

「平成18年度 北海道支部総会」が下記の日程で開催されます。

総会は会員の皆様と共にこれからの北海道支部の運営方針を決めるとも大切な機関です。詳細につきましては別途、皆様のところへご案内いたします。ぜひご参加ください。

記

場 所：札幌サンプラザ
(札幌市北区北24条西5丁目)
日 時：6月24日(土) 13:30～15:30

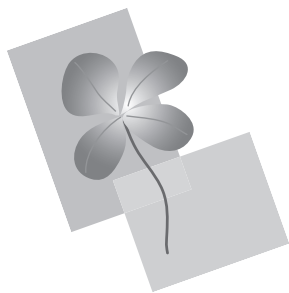
研 修

本 部 主 催

シニアコース講座「行動理論」(K0112)

(産業カウンセラー4月号P23の募集内容で「行動療法」と記載されましたが「行動理論」の誤りです。謹んでお詫び申し上げます。)

日 時：6月25日(日)
場 所：かでの2.7
(札幌市中央区北2条西7丁目)
講 師：森 伸幸先生
(北海道医療大学心理科学部)
定 員：50名
申込締切：6月20日
受講費用：13,000円



幹部会・運営協議会

幹 部 会

日 時：6月11日(日) 10:00～
7月22日(土) 10:00～
場 所：支部事務所

運営協議会

日 時：6月11日(日) 15:00～
7月22日(土) 14:00～
場 所：支部事務所

編 集 後 記

厳しかった北国の冬も終わり、ようやく桜の咲誇る季節。週末ともなると、あちらこちらで焼肉を囲む賑やかな光景を目にすることが多くなりましたね。

そんな中飛び込んできた「中高年男性の2人に1人がメタボリック症候群」というニュース。厚生労働省の調査で、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病の引き金となる「メタボリック症候群」の疑いがある成人は1,300万人、予備軍は1,400万人いることがわかり、その原因は「運動不足と栄養の取りすぎ」とのこと。その名のとおり「習慣」を少し変えるだけでも効果は大きいらしい。とは言っても、なかなか変えられないのが「習慣」なんですけど…。

(M. F)