



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>

## 平成18年度 キャリア・コンサルタント試験 終わる

9月2日、キャリア・コンサルタント学科試験が行われ、27名が資格取得を目指し挑戦されました。

この夏は例年になく猛暑が続き、気力を持続させるのもままならない上、今年度からキャリア・コンサルタント試験の受験資格が変更になり、ゴールドenウィークの期間中も研修に参加して学ばなければならない等、この日に向けての努力は大変なものだったと思います。

受験された皆さん、本当にお疲れ様でした。資格取得はキャリア・コンサルタントへ向けての一つの通過点であり、その前の努力とその後の研鑽こそが大切なことだと思います。

結果は10月下旬頃に発表の予定です。皆様の合格をお祈りしております。



(試験会場)

### ～キャリア・コンサルタント試験の受験資格について～

産業カウンセラー資格でキャリア・コンサルタント試験の受験資格を得るためには、「キャリア・コンサルタント講座 特別講習(A)」を修了することが必要です。

また、実技試験免除の適用を受けるためには、上記講習(A)の修了後、「キャリア・コンサルタント特別講座(B)」を修了し、修了確認試験で基準に達することが必要です。

(北海道では今年度、特別講習(A)が4月29、30日、5月4日に、特別講習(B)は5月5、6、7日のそれぞれ3日間、計6日間の研修が行われました。)

詳細は協会本部発行の「産業カウンセリング」No.223～225 (2005.11～2006.1月号)に掲載されています。

来年度の日程等については、「産業カウンセリング」および「すずらん」等でお知らせします。

# ～みんなで考える自殺予防～

## 「第1回北海道自殺予防シンポジウム」に参加して

「世界自殺予防デー」にあわせ9月10日(日)北海道自治労会館において開催されたシンポジウムには、会場の椅子が足りなくなるほどの参加者を迎え、自殺防止への関心の高さを窺わせた。

基調講演では、浅井学園大学教授山田眞知子氏による「自殺を防ぐために－フィンランドの試み」と題し、30年滞在したフィンランド福祉国家の特徴や自殺の特徴が紹介された後、フィンランドの自殺予防対策が紹介された。



(シンポジウム会場)

官民一体のプロジェクトを作り、計画をトップダウンで行い、実施については地域・自治体レベルが行うという、福祉国家の特長を生かした対策と思われた。また、基本的に自殺の報道は行わないフィンランドの報道機関の対応に心打たれた。

一方、我が国ではアイドルなどの自殺報道に影響されて何人も後追い自殺者を出しているにもかかわらず、報道を自粛していないことに疑問を持っていたが、日本人という国民性・報道のあり方にも問題があるのではないかと感じた。

後半のパネルディスカッションでは、北海道立精神保健福祉センター所長田辺等氏から「自殺対策基本法」の説明と北海道の現状報告があった。

自殺者の増加に伴う男女比率や年齢などの実態報告がなされ、自殺対策基本法成立により今後どのような取り組みをしていくかについての問題点が提示された。併せて関連諸機関の自殺予防対策へ苦慮している状況を述べられた。

次に、日本産業カウンセラー協会北海道支部桑原富美恵支部長から、労働者のメンタルヘルス状況、自殺者数の増加、労災認定数の増加などの実態説明があり、産業界における北海道支部の取り組みが紹介された。

産業界へのカウンセラー派遣数の増加や、講師派遣依頼が年々増加している傾向を示された。国・自治体・事業主へ日本産業カウンセラー協会がどのようにかかわれるのか、また、メンタルヘルス対策を各事業所が取組む必要性があり、そのためには協会としての助力を惜しまないことなどが説明された。

最後に、北海道いのちの電話スタッフ佐々木僚子氏から、いのちの電話の現状説明があった。何の枠も無く話を聞いてくれる場として、職業や年齢を超えた声を拾うことが出来るシステムであるが、自殺予防を考察したときに24時間体制が有効ですが、現状としては常時24時間体制をするだけのスタッフがそろわない状況であるとのことでした。

当支部が、公的機関主催であるこのシンポジウムに於いて活動の報告をする機会を得たことは、大変大きな意味をもち、今後、産業カウンセラーとしての責任と、より一層の自己研鑽をつんでいかなければならないと決意を新たにしました。そして産業の場において幅広く自殺防止につながる積極的な行動をする必要性を感じました。また「自殺対策基本法」に求められる官公庁・事業所・市民グループへの各々の課題を明確にし、今後の具体的な施策を自治体からボトムアップされることを心から期待したシンポジウムでした。(Y. Y)

### ※ 自殺対策基本法概略

「自殺対策基本法では、自殺を個人的問題としてのみとらえるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があると位置付け、国、自治体、事業主、国民の自殺対策への責務を明らかにする。その上で、それぞれが自殺対策に取り組む民間団体などと連携しなければならない。」

「自殺対策では2005年12月、政府が15年度までに自殺者を2万5000人前後までに減らすことを目標にした総合対策を発表」



## 会 員 研 修

### 『カウンセリングにおける見立て： 発達心理学的理解(1)』に参加して

7月24日(月)18:30~20:30、札幌の「かでの2・7」において一般研修「カウンセリングにおける見立て ～発達心理学的理解①～」が開催されました。講師は北星学園大学教授の清水信介先生。

会場は満員でした。

今年度第1回のこの日は、10歳女子の神経症を事例として取り上げ、箱庭療法・交互なぐり書き法を中心とした全29回の面接によるクライアントの変容を丁寧に説明し、この事例に対する2つの角度からの見立てについて解説していただきました。

事例の説明では、治療プロセスが20枚以上のスライドに映し出された箱庭等の作品にとっても鮮やかに描かれていました。治療開始の頃には生き物がなかった箱庭に小動物が置かれるようになり、大きな動物や子供が現れた頃には治療的退行が起これると同時に症状も消失。治療の後半に入ると、これまでの自分の殻を打ち破って新しい自分に成長していくエネルギーが箱庭に「結婚」や「柵を壊して逃げる動物」として描かれ、やがて家庭内外との関係も安定し、治療が終了しました。

引き続き、この事例における見立てについて説明されました。自己主張できず抑制の強いクライアントに関し (1)発達の見地からは、エリクソンの自我発達理論に基づいて『幼児前期に親に対して十分に甘えられなかったことにより反抗期がなく、自主性が育たなかった』また (2)心理力動論の見地からは、精神内界の力関係として『超自我が非常に強いために甘えや攻撃的な欲求が抑圧されている』と説明されました。

今回の事例は、一見するとクライアントが作品を作りながら自分自身で回復した様に見えるのですが、その奥にあるものは『クライアント自身による自然治癒・自己成長のプロセスを援助する』というカウンセリングの目的と、その為に『様々な角度からの見立てに基づいて本人や周囲の人に適切に対応する』というカウンセリングの本質なのだということを改めて実感させて頂きました。  
(和泉 光則)

## 北海道支部認定講師への道

北海道支部認定講師になるには、支部認定講師事前研修試験に合格し、複数の講師に随伴、支部講師の講義を聴講、勉強会への参加等の研鑽を積んで講師のスタートを切ります。

### 《認定講師研鑽中の会員の声》



7月に支部認定講師事前研修試験に合格した6名を含めて10名の方がインターンから又現在すでに講師をされている方5名を含めて勉強会で研鑽されています。

毎月1回、2グループに分けて行う勉強会は各自が練り上げたプランの実演をし、個性を生かし且つ産業カウンセラー協会としての方向性を失わぬよう、諸先輩から率直で愛溢れるフィードバックを貰っています。

思わず自分の得意分野に執着して時間配分が出来なかったり、言葉の使い方やテンポ、癖のある話し方の聞き易さ・聞きづらさ…など、色々な課題をクリアして行こうと謙虚に学んでいます。

産業カウンセラー協会として伝えなければならないメンタルヘルスの重要さを、いかに自分らしく講習することが出来るか？ 試行錯誤を重ねながら早く一人立ち出来るよう、学びの毎日を送っています。  
(山下 由実)

# 会員研修のお知らせ

北海道支部で取組んでいる会員研修には次の種類があります。

- 一般研修～会員のみが受講できる継続的な内容の研修。  
通常2時間の講義で、費用1,000円（現行）で参加できます。  
今年度は清水先生の「カウンセリングにおける見立て；発達心理学理解」が該当します。
- 特別研修～会員および非会員でも受講可能で、費用は会員と非会員で違います。
- 専門研修～支部認定カウンセラーや講師など専門分野の研修。
- その他～シニアコース講座、キャリアコンサルタント講座など資格取得に必要な講座

今回ご案内する講座はこれらの種類の垣根を越え、認知行動療法の入口からより実践的・専門的な知識まで一連で学べるようにプログラムしてみました。

講師は世界的に有名な北海道医療大学教授の坂野雄二先生です。

また、平日はなかなか参加できない会員の方にも考慮し、週末にまとめて受講できるよう配慮した設定になっています。ぜひご参加下さい。

## 11月11日(土) 9:30～16:30 (シニアコース)「認知行動療法 入門」

- ・認知行動療法とは？その理論や考え方についてとても身近な例から取り上げ理解していきます。
- ・今年度からシニアコースに認定されましたので、この「入門」を受講することで、「K0121」を終了したこととなります。シニア試験を受験されない方でも、会員で「産業カウンセラー資格」をお持ちの方ならどなたでも受講できます。

## 11月12日(日) 9:00～16:00 (特別研修)「認知行動療法 アドバンス」

- ・「入門」を受けてのより詳しい実践的な内容で、実際のカウンセリング場面での事例などをふまえ、理解を深めていく研修です。
- ・昨年、「入門」を受講された方はもちろん、「アドバンス」を受けられた方にも受講していただける内容となっておりますので、継続して受講されることをお勧めします。

※9月30日(土)旭川において、前号でご報告した「帯広研修」のような「認知行動療法概論」を開催します。(すずらん7月号参照)

なかなか札幌は遠くて…という方も、一度足を運んでみてください。(定員に達している場合はお断りすることもありますのでご了承下さい。)

### お知らせ

～桑原支部長、協会本部より協会スーパーバイザーの委嘱～

北海道支部の桑原支部長が協会本部より“協会スーパーバイザー”の委嘱を受け事例提出、研修、選考研修を経て受諾されました。

【役割】 全国各支部の①シニアコース講座における受講者の事例検討に関するスーパーバイザー（従来の演習担当も含む）

②協会スーパービジョン制度におけるスーパーバイザー

【期間】 2006年6月1日～2008年5月末日

※10月8・9日の「逐語検討3」を担当されます。

# 公開講座のご案内

.....平成18年度公開講座の内容が決まりました！.....

|     |  |
|-----|--|
| テーマ | 「職場とメンタルヘルス」   |
| 講師  | (社)日本精神保健福祉連盟 常務理事<br>東京慈恵会医科大学精神医学講座 講師<br><b>大西 守 先生</b> |
| 日時  | 平成18年12月7日(木)  |
| 場所  | かでの2・7 公開ホール (520名収容)<br>札幌市中央区北2条西7丁目                     |

例年2月頃に開催していた公開講座を今年度は12月7日(木)「かでの2・7」で行うこととなりました。

テーマは『職場とメンタルヘルス』。自殺者が毎年3万人を超え、その背景にある「うつ」や「職場でのストレス」などのメンタルな問題が個人の問題だけでなく、企業の責任や職場の環境改善などにも問題にも目を向けられるようになってきました。今年4月1日から「労働安全衛生法」が改正され、それに伴い労働者の健康保持・増進のための指針(新指針)が公示されました。企業に求められる「心の健康」への関わりがより具体的に示されたところです。

講師は昨年の会員研修やシニアコース講座でも来て頂いた大西守先生で、地域精神保健、産業精神保健、多文化間精神医学、森田療法などを専門分野とする精神科医の先生です。先生は、現在厚生労働省の委託を受け「メンタルヘルス指針の作成委員会」に携わっておられる一方、日本精神保健福祉連盟常務理事、東京産業保険推進センター相談員、日本産業精神保健学会常任理事、日本社会精神医学会理事、日本精神衛生学会常任理事などを務められ、大学病院において医学教育、患者さんの診療にもあたられています。

まさに、日本産業カウンセラー協会北海道支部としては、今回のテーマに相応しい講師をお招きし公開講座を開催できることになりました。

公開講座の目標は、事業活動の重要な一環として広く社会貢献を行うことを第一義とし、広く企業、団体と連携を深めていくことにあります。

昨年は予想をはるかに超えた企業からの申込みがあったため、会員の皆様には本会場とは別のサテライト会場でお聞きいただくなど、大変ご迷惑をおかけしました。今年は会員の皆様にも「生の講師」の声をお届けできるよう、520名を収容できる広い会場を手配し、積極的な事業拡大方策を採ります。

「できる場所で、できることから」が事業推進の合言葉です。会員の皆様は全員がいろいろなフィールドでご活躍のことと思います。その英知、経験を是非支部活動に生かしていただく第一歩として、公開講座の準備にご協力いただきますようお願いいたします。

(事業推進部)

# 各部からのお知らせ

## 相談事業部

### 【北海道支部認定カウンセラー育成研修の近況】

北海道支部認定カウンセラー育成研修・前期の様子は、前回の「すずらん」にて、参加者の目でお伝えしたとおりです。

その後、育成研修の参加者は、ロードマップに則って審査判定に駒を進め、過日、協会本部スーパーバイザーによる審査研修を受けました。2日間という十分な時間をかけて実施できたこともあって、参加者はこの審査をとおして、自分の課題をより明確にすること

ができたようです。

9月以降は、いよいよ後期のカリキュラムに入っております。年末の審査・判定に向けて、積極的に学習を深めていくことでしょう。

北海道支部認定カウンセラー育成研修に参加するためには、シニアコース講座の受講など、いくつかの要件があります。ロードマップをご参照のうえ、是非、来年度の育成研修申し込みをご検討くださいますようお願いいたします。

## 養成講座部

今年度本部から「産業カウンセラー養成講座面接実習における到達目標」が作成され受講者の皆さんへ配布されました。これは、養成講座の面接実習の各期の、「ねらい」「到達目標」「セルフチェック」について、具体的に書かれた表です。9月に入り面接実習は中期の後半を迎えます。この時期の「到達目標」は、①CLを尊重し肯定的に関わることができる、②表情や態度から誠実さや温かさを伝えることができる、③客観的な落ちついた態度で関わることができる、④技法を統合しながら問題を把握できる、の4点が目標です。

各期の「到達目標」が明確に文章化され、「セルフチェック」の視点も具体化されたので、CO役の時だけでなく、CL役の時も観察者の時も、自分の課題を明確にして学びを進めていくことができます。しかし、明記された項目だけに集中しては、「CLさんの気持ち」を聴くことは出来ません。社会の求めている、「即実践のできる産業カウンセラー」になるためには、厳しく辛い養成講座・面接実習ですが、受講者の皆さんは、この猛暑にも負けず勉強に励んでいます。

## 広報部

◎「すずらん」では研修の感想やご意見、何気ない日常の中で“ホッとするひとこま”（リラックスタイム）など、会員の皆様からの原稿を随時募集しています。「すずらん」は会員同士をつなぐもの…だから多くの方々の気持ちをお寄せいただきたいと思います。

原稿は支部事務所広報部あてに郵送、

又はメール（sapporo@counselor.or.jp）でお願いします。

◎現在休止中の支部ホームページを近々公開できるよう、準備を進めております。慣れない作業でなかなか思うように進みませんが、来月号には会員専用ページを開けるパスワード等、詳細をご案内できるよう頑張っています。お楽しみに！

## お手軽！癒しのバスタイム

1日の疲れを癒す場所…といたら、お風呂！最近「スーパー銭湯」やら「日帰り温泉」やらちょっとしたブームですね。もちろん、広々としたお風呂にゆったり浸かって、身も心もリフレッシュしたい所ですが、毎日となると…。

そこで私のお勧めは、好きな香りに包まれてゆっくりバスタイムを過ごすこと！近頃の入浴剤は「〇〇の湯」なんていうオーソドックスな物から、ハーブや塩を使った自然派系、アロマテラピー効果を意識したもの、なんだか身体に効きそうなアジアン系など実に様々。スーパーや薬局で1回分ずつ売っているので何種類か用意しておき、その日の気分で選んでます。たまに予想外の香り（スリム効果を狙ったつもりが、カレーの具になったような気分を味わうはめになったり…）に出会うこともあります。それはそれでご愛嬌…。意外に笑えてストレス解消になることもありますよ。ぜひ一度試してみてください。

## 支部幹部会・運営協議会開催のようす

### ◎第5回 幹部会（9月10日）

〈主な討議事項〉……………◎「理事会」報告 ◎「中・長期計画」について

※ 北海道支部「中・長期計画」の作成にあたり、会員の皆様が今どんなことを考え、将来的な展望をどう捉えているのか、支部運営に何が必要なのか等、具体的にたくさんの皆様の意見を反映させるため、「会員アンケート」を取りたいと考えております。詳細が決まり次第、お知らせいたしますが、ぜひ皆様からの忌憚りの無いご意見がたくさん戻ってくることを期待しております。

## ◆学会・関連団体の情報コーナー◆

### ～2006「仕事と生活の調和を考える シンポジウム」in旭川～

日時：平成18年11月8日(水) 13:00～16:00  
場所：旭川市民文化会館（旭川市7条通9丁目）

主催：(社)全基連北海道支部 (社)北海道労働基準協会連合会 (社)旭川地方労働基準協会

内容：●ゆとりコンサート

●基調講演「たしかなライフスタイルを考える職場の仕組み」（講師：道幸哲也氏）

●特別講演「やってみよう！仕事とボランティアの両立」（講師：森田麻美子）

●パネルディスカッション

※参加は無料ですが整理券が必要です。

お問合せ先：(社)全国労働基準関係団体連合会  
北海道支部（011-747-6141）

### ～メンタルヘルス指針に基づく 産業保健スタッフセミナー～

日時：平成18年12月12日(火) 9:30～17:10  
場所：北海道安全衛生サービスセンター  
（札幌市中央区南19条西9丁目）

主催：中央労働災害防止協会 北海道安全衛生サービスセンター

参加費：THP登録者及び中災防賛助会員  
15,000円 上記以外の方17,000円

申込・お問い合わせ先：

中央労働災害防止協会 北海道安全衛生サービスセンター（011-512-2031）

# 行事等のお知らせ

## 研 修

### シニアコース講座

#### 「認知行動療法入門」

日 時：11月11日(土) 9:30~16:30  
場 所：かでの2.7 920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：40名  
申込締切：10月31日  
受講費用：13,000円

## 特 別 研 修

#### 「認知行動療法アドバンス」

日 時：11月12日(日) 9:00~16:00  
場 所：札幌コンベンションセンター  
札幌市白石区東札幌5条1丁目  
講 師：坂野雄二北海道医療大学教授  
定 員：40名  
申込締切：10月31日  
受講費用：会 員 9,000円  
非会員 18,000円

## 一 般 研 修

#### 「カウンセリングにおける見立て： 発達心理学的理解(3)」

日 時：11月20日(月) 18:30~20:30

場 所：かでの2.7 1010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：30名(会員のみ)  
申込締切：11月10日  
受講費用：1,000円

## 幹部会&運営協議会

### 幹 部 会

日 時：10月29日(日) 10:00~  
11月25日(土) 10:00~  
場 所：支部事務所

### 運営協議会

日 時：10月29日(日) 15:00~  
場 所：支部事務所

## 会員からのお知らせ

### Playback Theatre 日本大会 in 静岡 が開催されます。

日 時：2006年11月17日(金)~19日(日)  
場 所：グランシップ(静岡県コンベンション  
アーツセンター) 9F・10F  
※ワークショップなど詳細は下記へ  
連絡先：山下 由美  
メール：ya\_san@mvc.biglobe.ne.jp

## 編 集 後 記

毎週JRに乗っていると色々な方と隣同士になり、多少緊張しているのが常ですが、何気ない一言を交わすだけで安心できる時があります。自由席はその名の通り誰のものでもない「自由な席」ですから、大抵は「隣空いてますか?」とか「よろしいですか?」などと声をかけてから(かけられてから)隣同士になります。この一言で全くの他人が「旅は道連れ…」の気分になるから不思議。時には本当の親子や友人のように話が弾むことだってあるのです。一方指定席は座る前から「自分の席」なので誰にも気を使わず座ってあたりまえ。時には無言のままシートを倒されてビックリする事もしばしば。一見「ちゃんとした大人」の方なのに何だかちょっと淋しい気持ちになります。

人と上手く付き合えない、距離感がわからない若者が増えているといひます。もしも彼等が、この何気ない一言の意味を知らないまま、社会に存在していたら…。偶然手に入れた指定席の心地良さだけでなく、自由席の暖かさにも気づいて欲しいなと思う今日この頃です。

(M・F)