



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>

新年のご挨拶

(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部長 桑原 富美恵



あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、穏やかな新春を迎えられたことと心からお喜び申し上げます。

日本の経済は十分回復し、好景気が続いているといわれていますが、私どものフィールドである北海道では残念ながら、このようなことを実感するにはいたっておりません。

産業現場では、市場のグローバル化のための企業の合併、雇用情勢の大きな変化など働く人々には大変厳しい現実です。本年も、私たち北海道の産業カウンセラーは、現実に向き合いながら少しでも働く人々のサポートが出来るように努力していきたくと思っております。

昨年は、平成18年の北海道支部総会で承認いただいた支部方針に基き、中長期計画を作成いたしました。北海道支部のこれからの進むべき道を具体化しております。その基本は平成15年に実施した全国研究北海道大会でのテーマ「生きること働くこと」を改めて確認し、支部のテーマとして、働く人々の「豊かに生きること、豊かに働くこと」を支援するという目標に向かい進んでまいります。

昨年は労働安全衛生法の改正、それに伴う新メンタルヘルス指針が出されました。各事業所からのメンタルヘルス研修、仕組みづくりのご相談も多く、支部への期待が年毎に強くなってきていると感じます。また、会報などでご存知のように「産業カウンセラー養成講座」のカリキュラムの変更、試験制度の変更などをクリアすべき支部の実技指導者の方が努力いただき無事終了いたしました。また、支部会員の皆様が、より研鑽を積むための「北海道支部ロードマップ」も本格的に動き出し、産業カウンセラー資格取得後の学習ルートも完成しました。本年度はカウンセラーとして進む「支部認定カウンセラー」、対外派遣事業を担当する「支部認定講師」も誕生し、現在の認定者と一緒に、それぞれ活躍いただくことになりました。なお、蛇足ですが、このロードマップは他の支部のお手本になり、全国でも活用されています。今後勿論、より良いものとして改訂しながら進めていきます。

このように北海道支部も少しずつですが、骨組みは出来てまいりました。これからはそれぞれの柱を強く、しっかりと作り上げていく時期になってきました。(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部は会員が運営する会員の組織です。皆様のますますのお力とご協力をいただき、運営幹部、運営協議員、力を合わせて進んでまいります。

今年もどうぞよろしく願いいたします。

最後に皆様のご健康と益々のご活躍をお祈りして新年のご挨拶といたします。

新年の抱負



明けましておめでとうございます。
元旦から良い天候、それも全国的に穏やかなで暖かな気温だったせいか、今年にはいい事がありそうな予感！早速、恩師にメール年賀状にそう書いて送ると、「幸せ多くでなくても、せめて不幸や悲惨なことの少ない年であって欲しいです」と返事がありました。「いい年をして天気が良いくらいで浮かれている場合じゃないよ！」と言われたら“ありゃりゃ！痛い！ところを突かれました”と首をすくめて

苦笑いなのですが。一見平易な言葉、でも、その中に意味深いものが感じられ、“今のような生き方をしている良いのかな？”と、新年早々自分を振り返ることが出来ました。

今年もよろしくお願ひいたします。

(夢見る乙女)

毎日目を覆いたくなるような事件・事故が続いた2006年を忘れることは出来ないが、今年には飛躍の年にしよう！

大人も子供も悲鳴をあげられない社会の中で、微力ではあるけれど力になれる場所作りに励みたいと思っている。

まずは産業カウンセラー協会北海道支部で役に立てるような認定講師を目指し、人の話が聴けるカウンセラーを学び続けよう。

今年には出せない声を聞き取れる自分を目指したい。そして、親が子供を殺したり、子供が子供を殺したり、自分で自分の命を終わらせてしまうなんて悲しいことが起こらない…そのために何が出来るか？考えながら1年を歩みたい。

(猪突考進)

『青年時代は知恵を磨く時であり、老年はそれを実践する時である。』との仏・哲学者の言葉があるそうです。今の私はちょうど“青年”と“老年”の中間あたり。

振り返るに、今までの私はかなり“知恵磨き”を怠って来たなあと、新年早々反省しきり。

このままでは実践出来るものが無い！と、これまた新年早々冷や汗が…今まだ自分は“青年時代”真っ直中と自らに言い聞かせ（年齢詐称？）、“知恵磨き”に精進するゾ！と心に誓う2007年であります。

まずは身近な精進の場「シニア講座・会員研修」でお世話になりますので、皆さま宜しくお願い致します。

(たれたれパンダ)

年末に部屋を片付けていたら、大昔に鑑定済みの四柱推命占いの表が出てきました。「中年以降急激に太る暗示」に愕然としたのと、「平成27年から10年間は多忙」とある。(え～！そのとき私はいくつになってるの?) このまま年齢を重ねたら体力・精神力ともこれ以上の多忙には不適應!と思ひ至りました。

今年はこっそりダイエットと健康づくりを目論んでいます。

(by 猪)

馬齢を重ねて参りましたが、気がつけば、サラリーマン生活も残り1000日を切り、体力、気力もいつまで続くのかふと不安がよぎる新年となりました。ここにきてもやりたいこと、興味があることが次々に現れて困っています。とはいえ、時間には、限りがあります。と言う事で、数年前企業社会ではやった言葉、「選択と集中」で自分の納得のいく充実した一年を過ごしたいと思っています。で、何をするの?これも数十年前の流行語「男はだまって」でいきます。で文章を読み返すと内容が古いやはり、新しいことをインストールしなければ。

(〇〇〇のじいちゃん ひなた)

新年早々、仏教の本を買いました。タイトルは「知識ゼロからの仏教入門」です。通夜の席で僧侶が語る内容を聴いていて、カウンセリングと似ているなと思ったのが興味の発端ですが、本を買ったのは今回が初めてでした。

仏教の基本的な教えのうち、諸行無常(すべての物事は移り変わっており、永遠に変わらないものなど存在しない)と諸法無我(すべての物事はそれ自体ではなく、関係の中で成り立っており、実態を持った“我”は存在しない)というのは、ロジャースの理論と通じる部分を感じ、ロジャースの述べる必要十分条件が基礎であるということに改めて実感しています。

ところで、仏教では煩惱がいろいろに分類されていますが、とりわけ強力な煩惱として「三毒」をあげています。これは貪欲・愚痴(または無明、無智)・瞋恚(しんに)の三つで、平たく言うと「むさぼるように欲しがる」「真理を知らない愚かさ」「思い通りにならないと腹を立てる」ということだそうです。さすが三毒というだけあって、思い当たることありますが、煩惱があってこそ人間だと思ひますので、今年には煩惱をコントロールできるようにしたいと思ひます。

(十川秀逸)

新年の幕があいたとき養成講座に関わるようになってから、今年にはどんな一年になるのかと思ひを巡らせようになりました。養成講座での新しい出会いや、そこで共に学ぶことで自分がどう成長できるのか、色々な意味で今年もきつんだらうなとか。楽しみなことだけではないのにどうして今年も頑張らうと思ひのか考えたとき、私を受け入れ育ててくれる実技指導者の方々への思ひや一生懸命学ぼうと通ってこられる受講生の気持ちにつきるのではないかと思ひます。人との縁を大切に、楽しみながら今年も一年過ごせる自分でいられるよう、さて何をしようかと重い腰を上げる新年でした。

(安井 元美)

何故こんなに一年は早く過ぎるのでしょうか…だんだん歳を重ねる程早くなる気がします。子供の頃は1年が早いなんて思ったことも無かったのに。「来週これがあるからいつまでに準備しないと」「明後日は職場の宴会」なんて手帳の予定をこなすので手一杯の昨今。子供の頃は予定なんか立てなくても、その日その時を遊びに勉強に(?)がむしゃらだったからかもしれません。今年1年は手帳や携帯なんか持たず生活してみようかな。な～んて無理ですね…でも「がむしゃらで充実してた!」と言える一年目指して!!

(M. A)

会員の皆さん今年もよろしくお願い致します。

私は運営協議員として広報部をお手伝いすることになっていますが、去年は新年号を発行したあとは本業の特定社会保険労務士の研修・試験などがあり充分なお手伝いが出来なかったと反省しています。

一度「すずらん」の発行を経験しその大変さは充分過ぎるほど分かっていますので今年はまだもう少しお手伝いできるように頑張ります。

また、メンタルヘルス対策の重要性が増してきていますので、その方面でもお役に立てるように自己研鑽をして行きたいと考えています。

(清水 秀明)

新年あけましておめでとうございます。

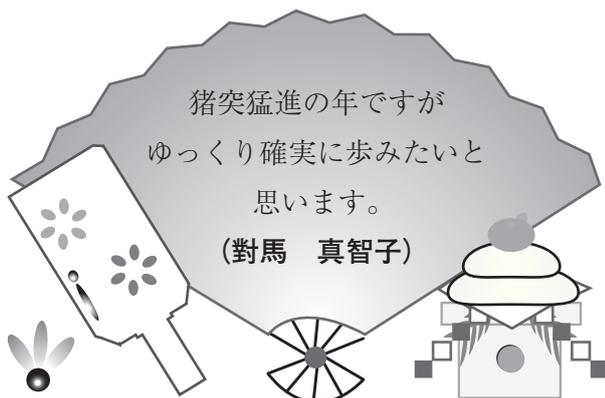
除夜の鐘を聞きながら”平成18年も多くのやり過ぎた点を残したな”と思いつつ平成19年の元旦を迎えました。我家の慣例である、元旦に北海道神宮に参拝に行ってきました。好天に恵まれ、例年に無く多くの参拝者に混じり、少ない賽銭で、家族の健康と安寧、その他多くの事を祈願してきました。

小生が当協会支部事務局ににお世話になり丁度1年が過ぎました。皆様の大きなご支援のもと無我夢中で過ごした1年間でした。与えられた使命を十分に果たし得なかったという感は拭い去れず、問題点を多く抱えたままの様な気が致します。ですがこれからも皆様のご協力とご理解を頂き、より一層、明るく開かれた支部事務局にして参りたいと存じます。

人の気持ちが解る、文句を言いながらも温かな社会が一日でも早く到来する事を願い、その為の具体的な行動をどうしたら良いのか考えながら、『一人一燈なれば万人萬燈』の心持ちで今年も過ごして参りたいと思います。

最後に皆さんにとって今年が健康でいい年であることを祈願致します。

(事務局 柴田治彦)



第5回 公開講座

「職場のメンタルヘルス」開催される



平賀会長の開会挨拶

今年度は12月7日に開催する運びとなり、時節柄、なにかとあわただしい時期ではありましたが、多くの団体・企業からご参加いただき、メンタルヘルスに対する意識の高さを改めてうかがい知る講座となりました。

当日は、(社)日本産業カウンセラー協会 平賀俊行会長の開会挨拶に始まり、北海道労働局から武田徹労働基準部長のご挨拶をいただいた後、(社)日本精神保健福祉連盟 常務理事の大西守先生をお迎えし、「職場のメンタル

ヘルス」と題してご講演いただきました。

職場のメンタルヘルスの重要性は広く知られてきているものの、その捉え方や実際の現場でどう関わったら良いのか、悩んでいる管理監督者や関係者が多いことをふまえ、とても具体的でわかりやすい内容だったと思います。特に職場ではまず「何が問題になって困っているのか」という事例性を具



「職場のメンタルヘルス」大西 守先生のご講演

体的に把握し対応すること、不健康状態に

ある人を抱え込むのではなくその他の集団（組織）の人々の健康維持のための働きかけが大切なこと、病気を治すことではなく専門家に適切につなぐことが求められてることなど、基本となる事をしっかり教えていただきました。また職場復帰の際に、大西先生が実際に取り入れている「行動記録表の作成」についても丁寧に説明いただき、それぞれの職場でも検討できそうな内容で参考になったと思います。参加者からの活発な質問もあり理解もさらに深まった

ようです。

講演の後、桑原支部長より北海道支部の取り組みについて説明がありました。平成15年の全国研究大会北海道大会のテーマでもあり、支部の基本的な考え方である「生きることと働くこと 豊かに生きる・豊かに働く」というメッセージは参加者の心に残ったことと思います。会員である私達にとっても、今、産業カウンセラーに対して社会はどのような期待を寄せているのか、そのニーズとそれに伴う責任の重さを実感でき、学びの多い講座だったと思います。



北海道労働局 武田労働基準部長

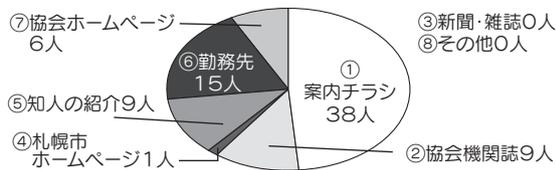


桑原支部長

公開講座アンケート集計

2006年12月7日（木）開催

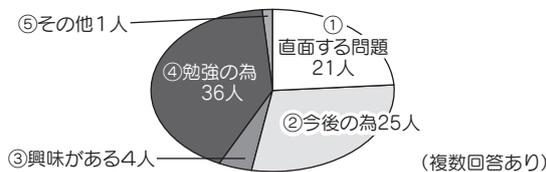
1. 今回の公開講座を何で知りましたか



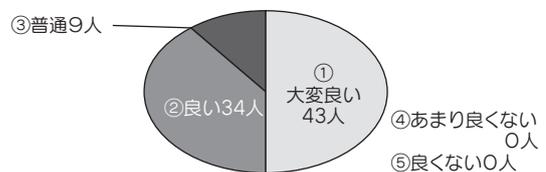
2. 現在のお仕事（複数回答有）



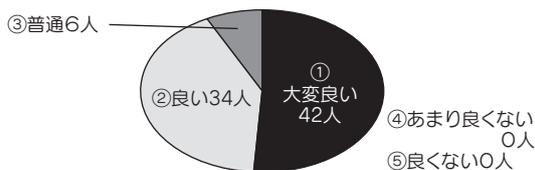
3. 受講された最大の動機



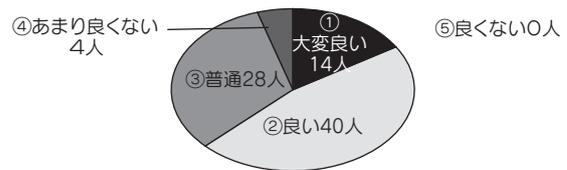
4. 参加された感想



5. 講演はいかがでしたか



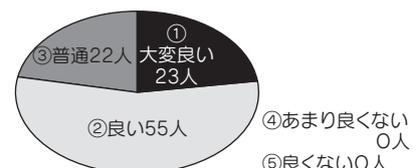
6. 開催時期はいかがですか



7. 場所・会場はいかがでしたか



8. 配布された資料は



9. 今回の講座についてのご意見

- ・ 総合的な説明はもちろん個別の具体例について説明があり、非常に参考になりました。今後の活動に大変参考になったと思います。
- ・ 大変勉強になりました。定期的に内容のレベルアップもして開催を期待します。
- ・ カウンセラー初心者ですので新鮮な気持ちで受講しました。今後も研鑽したいと思います。
- ・ 具体的な解説はとても判りやすく良かった。
- ・ 1/50のメンタルヘルスだけではなく、49/50のメンタルヘルス対処についても話を聞きたかったと思う。予防対策はないのでしょうか。
- ・ 休憩が一度でもあると良かったです。12月は忙しいです。
- ・ 精神科Dr.でもある講師で企業の立場をよく理解され判りやすい内容であった。企業の対処の仕方もよく理解できた。
- ・ 大変勉強になりました。

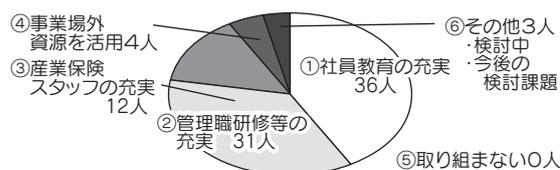
- ・ 対応の仕方について理解する事が出来た。
- ・ 精神科医の診断現状等、医師診断の絶対性に反する説明で、むしろ安心の感がある。
- ・ 大変判りやすく又事例もあり良かった。
- ・ 医療従事者の立場から現実的な対応にこれまでの疑念が晴れた。
- ・ 大西様の講義、特に「行動記録表」大変参考になりました。
- ・ 普段とは違う視点でうつ病の病態や発見についても知ることが出来て良かったと思います。
- ・ 「事例性と疾病性の区分・区別による対応」には目からウロコが落ちた。その通りであると感じた。参考になった。
- ・ 具体例を取り入れた内容の講演であり、理解が容易になった。
- ・ 実践的なお話で参考になりました。該当する事例を抱えていますので勉強になりました。

- ・来春、管理監督者として本格的に部下のメンタルに目配り、気配りをしなければならない自分にとって大変参考になり、指針となった。
- ・職場の側に立った明確な対応を教示頂ける講座でした。
- ・大変参考になりました。相談業務を行っていますが、心の病をもつクライアントはとて多く、仕事に生かしていただけます。今後、メンタルヘルス部門に力を入れた行政事業が展開されるものと思いたいと役立てたいと思います。
- ・当社の場合は職場管理職が随分係わっているように思い、それが当たり前とっていたので、認識を改めるいい機会となった。
- ・生活習慣を確認する重要性を認識した。
- ・国の指針に沿った官の政策と実情が少し判ってきました。
- ・大西先生の講座を聴きまして職場での態度がハッキリしました。
- ・職場に現在メンタルヘルスで病気休暇中のものが1名いるので職場復帰後の対応など参考になった。
- ・簡単にうつ病ではなどと言えない。
- ・実践的で大変参考になりました。
- ・産業カウンセラー協会のテキストを丁寧にお話下さり、わかりやすかった。
- ・メンタルヘルス不調者又は発見は把握に当たっては事例性に立つというのは重要でかつ確かなアドバイスでした。
- ・たいへんわかりやすかった。職場が行う領域が明確になった。
- ・職場での対応の参考になった。
- ・事例性の大切さ、職場復帰プログラム、特に参考になった。
- ・大西先生の非常に判りやすい講演がたいへん参考・勉強になりました。
- ・トイレタイムは無いですか。大西先生の講演内容はとてもわかりやすかった。
- ・非常にシビアなお話ではとつする事もありましたが、たいへん勉強になりました。
- ・大西先生の話は理解しやすく、大変参考になった。特に事例性でとらえること。
- ・具体例が判りやすい。
- ・「職場復帰に関して」内容が具体的でとても判りやすく今後ぜひ活用させて頂きたいと思えます。ありがとうございました。今後もよろしくお願い致します。
- ・大西先生の講演はとてもわかりやすく参考になりました。
- ・わかりやすく為になった。
- ・講演時間が短かった。もう少し復帰に関する内容を聞きたかった。
- ・疾病性の観点で対応策が大半であった事。反省であり是正すべき重要課題。
- ・大きな会場での開催が大変良いと思えました。職場での対応について明確な対処方法が良く理解できた。
- ・有意義な講演だったと思います。
- ・大西先生の講演は非常に参考になるお話でした。もう少し講演の時間を取って頂ければと思います。
- ・大変勉強になりました。
- ・具体的でとても参考になりました。
- ・講座というよりは講演に近く、もっと資料に沿った内容の話をして欲しい。必要事項、及びとら

える問題をきちんと把握できない。内容が濃くないと思う。

- ・大西先生の講義は数年前にうけ、2回目です。「事例性」「疾病性」、6割程度の回復、行動チェック表、大変勉強になりました。
- ・これまでは甘い対応に過ぎたのではないかと考えさせられた。
- ・私達はメンタルヘルスの素人であるという事の認識。問題のとらえ方で事例性によって話すことの重要性。行動記録表の利用。これから活動する上でとても参考になりました。
- ・精神科医の意見として聞かせてもらえて大変良かった。

10. 今後の取り組みは



- ・メンタルヘルス専門の産業医と検討中です。
- ・病気休暇中の者は、4月に人事異動で現在の職場に来て、5月から休暇に入っているので、前職場が原因と考えられるが、何でも話し合える職場にしたい。
- ・産業カウンセラーの有効活用。
- ・カウンセラー講習会には積極的に参加したいと思っています。
- ・直面している仕事の中に、取り組んでいく上で、学んだことを意識して行動して行きたいと思っています。

11. 日本産業カウンセラー協会へのご依頼・ご質問

- ・個人的に「産業カウンセラー養成講座」の受講を希望しています。ご案内頂けると幸いです。
- ・定期的な企業研修の計画について伺いたい。
- ・未だよく理解できていませんが、支援事業の様に、段階的に少しずつ向上心を持って協会の事を知るのが先決です。
- ・開催時期に関しては、足場の悪い、寒い冬期間の開催は極力避けて頂くことが望ましいと思われる。
- ・将来機会があればカウンセラー養成講座を受講してみたいと思っております。
- ・来年の研修に参加を希望する。
- ・産業カウンセラーの資格も取得を考えている。(現在キャリアカウンセラーの講座受講中なので)その事で後日連絡をしようと考えている。
- ・派遣業である為、就職先が複数あった場合の心の健康に対する現状把握の手法についてアドバイス頂きたい。勤務時間は把握できるがメンタル病のキャッチアップが困難。
- ・今後ともご活躍下さい。
- ・カウンセラー養成講座についての詳しい事が知りたい。費用、期間等。
- ・ぜひ産業カウンセラー協会との連携を切望しています。しかし民間カウンセラーとの契約が切れずにとっても混乱している。
- ・参考となる資料の借りられる物があれば教えてください。又はネットページで引用出来るもの。

各部からのお知らせ

事業推進部

昨年12月7日(木)かでの2・7にて252名の皆様にご参加いただき第五回公開講座を盛会裏に開催させていただくことが出来ました。当日は平日にもかかわらず、お手伝いいただきました方々、又、会社関係の方々にお声かけいただきご参加くださいました会員の皆様に紙面をお借りして熱く御礼申

上げます。新しい年は、このパワーを、支部事業の充実、発展に結び付けていきたいと思っております。会員の皆様には、出来ることから、出来るところで支部活動により積極的にご協力下さいますようお願いいたします。

相談事業部

昨年のすずらん新年号に「相談事業部は動きの多い年になります」とお伝えしたとおり、振りかえると多忙な1年でした。

昨年5月の全国大会では、活動報告をしてまいりました。内容の柱は支部認定カウンセラーの育成・研鑽の仕組みづくりです。平成16年、北海道支部結成を契機に増加する各団体、企業からの派遣要請に応えるためには、ロードマップによる支部認定カウンセラー育成制度に則った認定カウンセ

ラーの育成・研鑽が急務となり、実行中であることの現状報告でした。その後12月には6名が新たに認定を受けるに至りました。

今年は認定されたカウンセラーの研鑽の機会を増やすことと、4月から始まる支部認定カウンセラー育成研修の充実を図りたいと思います。

今年も相談事業部にご関心とご協力をお寄せ下さいますようお願いいたします。

《北海道支部 会員アンケート ご協力お願い》

近日、会員の皆様へ「会員アンケート」をお届けする予定です。

これは、北海道支部の平成18年度事業計画にもありました中長期計画の一環として行うもので、会員の皆さまが日頃考えていること、支部に対しての要望などを伺い、これからの支部運営計画およ

び会員サービスの向上のために参考にさせていただきたいと考えております。「会員参加型の組織運営」には会員一人一人の声が不可欠です。どうぞ率直なご意見を多数お寄せいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

平成19年度

北海道支部認定 カウンセラー育成研修 受講者募集

北海道支部認定カウンセラー育成研修受講者を下記のとおり募集いたします。

◇ 応募資格 ◇

- 1 (初級) 産業カウンセラー有資格者で産業カウンセラー協会会員の方
- 2 平日に開設される相談事業の要請に応えられる方
- 3 協会(本部・支部)の研修会に積極的に参加している方
- 4 原則としてシニアコース講座等の該当科目(※)を受講している方

※北海道支部ホームページ (<http://www.do-counselor.jp>) ロードマップ参照

◇ 北海道支部認定カウンセラーについて ◇

- 1 以下のカリキュラムを終了し最終の第2次審査を受け、北海道支部認定カウンセラーとして適格と判定されると、登録の運びとなります。
- 2 北海道支部認定カウンセラーとしての登録は、原則として3年間ですが、派遣回数及び各種の研修会参加等による研鑽の状況により、都度、更新を行うこととしております。

◇ 北海道支部認定カウンセラー育成研修内容 ◇

1 カリキュラム

- ・前期研修(理論学習・実習) 4月～7月(全4回)
- ・第1次審査判定(8月予定) ※審査料金別途徴収
- ・後期研修(理論学習・実習) 9月～11月(全3回)
- ・第2次審査判定(12月予定) ※審査料金別途徴収

2 日 程 4～11月の原則第2土曜日13:30～17:30

3 会 場 札幌市内(調整中につき受講者には追ってお知らせいたします。)

4 受 講 料 前期研修受講料 25,000円
後期研修受講料 20,000円

5 申 込 方 法 ①別添の申込書に記入後、支部宛にFAXまたは郵送してください。
②郵便払込取扱票を使用し、下記口座へ振込みしてください(通信欄に「会員番号」
「支部認定カウンセラー研修受講料」と明記してください)。

※口座番号: 02700-9-1731

※加入者名: (社)日本産業カウンセラー協会 北海道支部

6 締 切 り 平成19年2月9日(金)(定員12名程度で締切らせていただきます。)

7 そ の 他 お問い合わせにつきましては、FAX(011-736-2333)でお願いいたします。

行事等のお知らせ

研

修

シニアコース講座

「カウンセリングプロセス(M1220)」(午前)・
「クライシスカウンセリング(M1230)」(午後)

日 時：2月3日(土)
場 所：かでの2.7
講 師：森川千鶴子(当協会スーパーバイザー)
定 員：40名
受講費用：7,000円(1講座)
※若干の余裕が御座います。受講希望の方は
支部事務局へお問い合わせ下さい。

「逐語記録検討2 (M1720)」

日 時：2月11日(日)～12日(月)
場 所：かでの2.7
講 師：太田 克子(当協会スーパーバイザー)
桑原富美恵(当協会スーパーバイザー)
定 員：20名
受講費用：26,000円
※若干の余裕が御座います。受講希望の方は
支部事務局へお問い合わせ下さい。

会 員 研 修

「認知行動療法 アドバンス」

日 時：2月18日(日)
場 所：かでの2.7
講 師：坂野雄二(北海道医療大学教授)
定 員：40名
申込締切：2月9日(金)
受講費用：会 員 9,000円
非会員 18,000円



そ

の

他

産業カウンセラー試験(実技)

日 時：1月27日(土)・28日(日)
場 所：かでの2.7

平成19年度 養成講座開講のお知らせ

※同封の「平成19年度 産業カウンセラー養成講座のご案内」のように、来年度の産業カウンセラー養成講座を開講いたします。

幹部会&運営協議会

幹 部 会

日 時：2月17日(土) 10:00～
3月17日(土) 10:00～
場 所：支部事務所

編 集 後 記

ここ数年、元日の朝は早起きをして初日の出を拝みに海へ山へ家族で出掛けています。なかなか良い天気にも恵まれず、ただの「ドライブ」で終わってしまうこと数知れず。

でも今年は何年か振りに、オホーツクの海から昇るその光を全身に浴びることが出来ました。縮こまった背筋をシャンと伸ばして手を合わせると、今まで見えなかったものが見えてくるような…凜とした空気に包まれると自分もその一部になったような…なんだかとても神聖な気持ちになるから不思議です。

今年はしっかり計画を立て一歩ずつ、前に進んでいきたいと思えます。よろしく願いいたします。

(M・F)