



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>

来年度は
役員改選です!

運営幹部等推薦委員会を設置しました

去る1月21日(日)午前10時より支部事務所において「幹部会」、午後3時より「運営協議会」を開催し、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事推薦委員会（以下、運営幹部等推薦委員会という）」を設置するとともに、運営幹部等の推薦についての協議を行うため、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事の選出に関する内規（以下「運営幹部等選出内規」という）に基づき推薦委員を選出しました。

これは、当支部の運営幹部ならびに運営協議員、支部監事の任期は「支部規定」第9条1項により2年と定められており、現在の運営幹部等の任期は2007年の支部総会までとされたことによるものです。

この設置に基づき、同日午後4時より「第1回運営幹部等推薦委員会」を開催し、互選により委員長に永井義信氏、副委員長に山村弘美氏を選出後、今後のスケジュールについて協議を行いました。

また、3月11日(日)午前10時より支部事務所において「第2回運営幹部等推薦委員会」が開催され「支部規定」第6条、第7条および「運営幹部等選出内規」第17条の規定に基づく、運営協議員および監事の立候補受付に関するこの決定および総会までのスケジュールの確認を行いました。

立候補にかかる詳細につきましては、同封の「(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部運営協議員ならびに監事の立候補について」を参照されますようお願いいたします。

実技指導者育成講座の募集

産業カウンセリング2月号に掲載されてます「実技指導者育成講座」について、今般、人数が一定集まれば代々木ゼミナール札幌教室にて受講が可能となります。受講対象者、受講料等については同誌に掲載されている通りです。今回の募集は定員10名で締切が4月5日(木)となりますので、ご希望の方は至急お申込ください。

尚、申し込み時には札幌会場のみ希望か他の会場（会場名）でも、可能かを入れてください。（申込書は本部ホームページ（<http://www.counselor.or.jp>）からダウンロードできます）

会員の声



「メンタルヘルス基礎研修」を受けて

去る2月22日(火)にKKRホテル札幌で、中央労働災害防止協会主催の「メンタルヘルス指針基礎研修」が行われました。この研修は、平成18年3月に改正された「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」に基づき、管理監督者や事業場内の産業保健スタッフ向けに開かれたものです。

まず協会の桑原支部長から、「職場におけるメンタルヘルスケアの考え方」について講義を受けました。指針の流れに沿い、データを交えた説明はとても説得力がありました。特に、指針の「ラインによるケア」という項目の、いつもと違う部下への対応についての説明は具体例に富み、私自身改めて、挨拶や一声かけるなどの地道な行動によって、職場内のコミュニケーションが復活することを認識しました。

次に、札幌医科大学の池田官司先生から、「メンタルヘルスの基礎知識」「職場におけるメンタルヘルスケアの進め方」についての講義を受けました。職場で見られる精神健康の失調（うつ病、不安神経症、強迫神経症、社会不安障害やアルコール依存症等）について事例やCMのコピー等を使った話があり、とても分かりやすいものでした。

今回の研修は、「指針」をよく把握していなかった私にとって、「指針」を理解する良い機会になりました。また、配布された研修テキストと資料も充実しており、今後の学習に向けても大変有意義な研修となりました。

(河合佐和子)

会員特別研修「認知行動療法アドバンス」

昨年11月12日に予定されていた『認知行動療法アドバンス』が、都合により延期となり2月18日開催されました。研修日を心待ちにしておりましたが、当日は雪が降り天気あまり良くありませんでした。それでも当日は受講予定者が全員出席し、坂野雄二先生の内容のある講義と実習を受けることが出来ました。

個人的には研修中での事例が、偶然にも前々日に会社の現場で相談を受けていた内容に似ていて驚きました。会社は慈善事業ではないので、仕事をしているとどうしても収益を上げていかなくてはならない。そのため、問題解決を急ぐ習慣がついていることを痛感しました。また普段問題そのものだけでなく、その背景などもふまえて対応しているつもりでしたが、出来ないことを改めて実感しました。物事の優先順位はありますが、問題そのものだけを見るのではなく、もっといろいろな方向からとらえること・時間をかけて観察も必要ということをおぼることが出来ました。

会社ではメンタル面への取り組みが必要だと感じ、日々「何かをしていかなくては」と思っていますが、日常業務に追われている状態です。今回坂野先生の研修を受けて、今取り組まなくてはいけないこと・今出来ることが、少し見えてきました。それと同時に自分の力の足りなさを感じました。その力はすぐ身につくものではありませんが、今回の研修で一步ステップアップすることが出来た気がします。

(M.T)

シニアコース講座「逐語検討2」を受講して

2月11日・12日、雪が降り続く中、12名が受講。スーパーバイザーの太田克子先生、桑原富美恵先生のもと2班に別れ、一人が1時間30分あまりのたっぷりとした時間をいただき、充実して実りの多い逐語記録検討会でした。

ところで、逐語検討2では、事前に面接時間20分～30分のロールプレイをテープに録音し、そのうち、10分程度の逐語記録を作成してこななければなりません。私は養成講座を道外で受講していて仲間がおらず、また、内向的な性格でもあり、CLさん探しに途方にくれ鬱々としていました。そんな時、幸いにも、支部の方々のご配慮ご協力が得られ、前に踏み出せないでいる背中を押していただき、検討会（講座）に臨めたこと、深く感謝です。私と同じ悩みを持たれている方は、「もはやこれまで…」と思わず、支部に電話を！

また、逐語検討2を修了すると、ロードマップに記載されている3つのルート（支部認定講師・支部認定カウンセラー・養成講座実技指導者）のスタートラインに進むことができるのです。講座終了時に支部から詳しい説明があり、早速、手を上げられた方が何人もいらっしゃいました。どのルートもカウンセラーとしての技能・知識の向上が期待され、また、経験の機会が与えられて、明日のカウンセラーへの希望が持てます。逐語検討2受講おすすめです。

小枝の先まで降り積もるような、雪の舞い散る二日間。積もった雪以上のすばらしいものをいただけた時間でした。そして、三重からいらした太田先生の、雪を眺める感嘆の表情がうれしい日でもありました。

(谷藤 陽子)



2007年度 北海道支部で開催される シニアコース講座の日程が決まりました！

コード	科 目	日 程	定員
K0130	グループアプローチ	5月19日	30
K0123	ゲシュタルト療法	7月28日	30
M1210	面接記録のとり方 事例の書き方、見立て	9月1日	30
M1710	逐語検討1	9月15日・16日	20
K0121	認知行動療法	11月17日	30
M1600	職場のメンタルヘルス事例	11月18日	30
M1220	カウンセリングプロセス	2008年2月3日	30
M1230	クライシスカウンセリング	2008年2月3日	30
M1720	逐語検討2	2008年2月10日・11日	20

※全国の年間予定表、および受験資格等については「産業カウンセリングNo.237（2007.2月号）」に掲載されていますのでご覧ください。

※講師および申込方法など詳細については随時、「産業カウンセリング」「すずらん」およびホームページでお知らせいたします。計画的に受講してスキルアップを目指しましょう。

「資格登録制度」・「資格登録更新制度」の 新設について

すでに皆さんのお手元に、「産業カウンセラーの資格をもっと生かすために」という小冊子が届いていると思います。このご案内にありますとおり、2007年度から資格取得後、原則として協会に資格登録をしていなければ、産業カウンセラーを呼称して活動することが出来なくなります。「産業カウンセラー」「シニア産業カウンセラー」は、当協会の登録商標であり、その呼称使用の条件として合格登録とは別に資格登録が義務化されたためです。

また資格登録を維持（5年ごとの更新）していくためには、協会本部・支部が主催する研修・講座などへの参加、全国研究大会への参加などの他、資格更新研修への参加など、更新資格に必要なポイントを取得することが必要となります。一人ひとりの産業カウンセラーが心の専門家として必要な知識・能力を維持し、向上させるため日々研鑽を積むことが重要であり、さらに産業カウンセラーの社会的認知を高め、その信頼性を向上させることは、個々人の活動の場をいっそう広げることにつながることでしょう。

詳しい内容、年会費などについては案内小冊子をご覧ください。

◆学会・関連団体の情報コーナー◆ ～学会は当支部も後援しています～

◎北海道産業保健推進センター 「職場における実践的 メンタルヘルス対策の展開」

日 時：5月15日(火) 18時～20時
5月29日(火) 18時～20時

※シリーズで開催されます。下記HPで確認
後申し込みが必要です。

場 所：北海道産業保健推進センター
(札幌市北区北7条西1丁目
NSSニューステージ札幌会議室)

講 師：桑原富美恵 (当協会支部支部長)

問い合わせ先：

<http://www.1.biz.biglobe.ne.jp/~sanp01/>

◎第4回日本うつ病学会総会

日 時：6月29日・30日
場 所：札幌コンベンションセンター
※詳細は下記のホームページをご覧ください
<http://www.c-linkage.co.jp/jsmd4/>

◎日本職業リハビリテーション学会 第35回大会

テーマ：「障がい者雇用・就労の明日を拓く」
日 時：7月26日(木)・27日(金)
会 場：北海道大学 学術交流会館・クラーク館
※詳細は下記のホームページをご覧ください
<http://www.normanet.ne.jp/~vocreha/>

夕張市職員へのカウンセリングを実施しています

すでにマスコミ等でご存知のとおり昨年6月、財政再建団体への移行を決めた夕張市では厳しい再建計画が進められています。夕張市職員の希望退職者募集と給与削減、大幅な職員の退職に伴う組織機構の見直しや職員配置転換など、職員や家族に精神的ストレスの増大が予想されます。北海道支部では平成13年から「連合北海道」のメンタルヘルス支援をスタートし、平成15年には(社)北海道勤労者安全衛生センターと契約し「はたらく人のストレス・メンタルヘルスホットライン」で電話・面接相談を受けています。このような経緯から自治労北海道本部の要請を受け、3月から不定期ですが夕張市で市職員のカウンセリングを支部認定カウンセラーが実施しています。

静かな自然の懷に、熱い心が宿る夕張

自治労北海道本部が夕張市職員に向けて行っているメンタルヘルス対策「カウンセリング」に、3月3・4日の二日間、同行させていただきました。エネルギー転換の流れを受けた大きな変動は、市職員の方々に大きな打撃を与え、心理的負担の増大する状況が続いています。職員の方々は将来の不安を抱えながら、市民の不安や怒りも受け止めなければならない辛い立場にあります。この過酷な状況で働く方に、産業カウンセラーとしてお手伝いできることはなにか。仕事量の増大による過労、キャリアへの不安、人間関係の悪化など様々なストレス要因。その一つひとつを丁寧にお聴きしていくことが、自分に唯一できることだと実感しました。ストレスコーピングの強化、サポートシステム作りなども、これからお手伝いできることかと。静かな自然に抱かれた美しい街、そこで暮らす人々の熱い力を感じた二日間でした。(A・A)

働くこと生きるの意味を見つめる共同作業

夕張の地で暮らしていくことを、当然のことと思って働いてきたであろう市職員はいま、どんな思いでこの年度末を過ごしているのだろうか。退職する管理職員は7割に及ぶと聞いている。果たして退職の選択をした職員は、どんな理由で去ることを選んだのだろうか。家族はどんなふうにしてその決断を受け止めたのだろうか。そして、市職員として残る選択をした職員に起こる心の揺れはどんなものだろうか。

先輩に去られる若い職員は、わずかな経験で業務をやっていかなければならない現実が迫っている。将来が予測できにくい環境のなかで、働く動機付けをどこに見つけるのだろうか。残る職員には4月以降の配置も知らされていない(3月初旬現在)。いまは年度末の業務をかなりの無理をしながらこなしている。

心配を数えたらきりがないう状況のなかで、夕張に残ろうと決めた職員の中から、この地を愛おしく思う気持ちが強く伝わってきた。(Y・H)

各部からのお知らせ

事業推進部

新しいパワーを持つ支部認定講師の発掘、養成を図る為（各方面から産業カウンセラーとしてのベースをしっかりと備えた認定講師の要望が多く寄せられ、現在それらに十分答えられていない）昨年、年明け早々から、沖縄支部長の島仲先生によるインストラクター養成基礎研修に始まり、今回島仲先生にお墨付きを頂いた方と前回認定された方を中心に、先輩講師の方々をリーダーとして2月まで勉強会を実施してまいりました。皆さんしっかりとスキルアップを図られ、この2月25日に、支部認定講師として、派遣

先との適正、相性を見る為のプレゼンテーション発表会を実施いたしました。皆さん個性豊かにまた産業カウンセラーとしてのベースをしっかりと備えたプレゼンテーションをされ大変頼もしく感じました。今後、一人でも多くの方が支部の発展のためにご活躍されんことを願っています。

又、更に、新しいパワーを持つ方の発掘を図りたいと思っています、その際には、積極的にご参加下さいますようお願いいたします。

相談事業部

支部相談事業部は、相談室運営と派遣業務を行っていると同時に、支部認定カウンセラーの育成と研鑽を目的として、ロードマップに則った支部認定カウンセラー育成システムを運用させています。

育成研修を今年度から、通年で始めたことは前号ですらんで周知のとおりで、現在、最終審査で認定された数名は、正式に認定される4月までは説明会参加・各種手続き・研修会参加・相談室業務の準備段階にいます。

また、今年度は第1期認定カウンセラー

更新時の審査年度でした。支部認定期間は3年間ですので、いま活躍しているカウンセラーも3年毎の更新時審査を通過することが、支部のカウンセリング業務を請負う条件になっています。

北海道支部は、個人と組織を援助するプロフェッショナル集団として地域社会に信頼され続けるようにお互いに育ちあい磨きあえる学習の場を活用しながら、相談事業を推進させています。次号では4月に開講する育成研修のご報告をする予定です。

◆中長期アンケートの経過◆

先日、会員の皆さまに配布いたしました北海道支部の事業に関する「会員アンケート」にご協力いただきありがとうございました。3月6日現在、111通で39.8%の回収率となっております。順次、集計作業を行っているところですが、少しでも多く会員の声を次年度の事業計画等に反映したいと考えておりますので、まだお手元にアンケート用紙をお持ちの方は支部事務所までお送りください。お待ちしております。

頭がカタイ！！??



この言葉…別に頑固とか融通がきかないという意味ではありません。

初めて行ったマッサージで私に言われた一言です。はじめは意味がわからなかったのですが、どうやら肩や首だけではなく頭皮までコリでカタクになっているという理由。

最近は頭皮や毛根の汚れをしっかりとることで発毛促進や抜け毛の予防・髪のパリュームアップができると言われていきますよね。みなさんは頭皮の健康にも気

をつけていますか？この頭皮のカタサ具合を調べるには頭皮に指をあてて軽くマッサージの要領で動かしてみてください。あまり動かないようでしたら、凝っている証拠です。

では、この凝りはどうやったらよくなるかという、入浴・シャンプー時の一時間で改善できます。まずは、入浴前に髪や頭皮の汚れを浮き上がらせるために丁寧にブラッシングをします。ブラシは先が丸くなっているものや獣毛のものをつかうと髪や頭皮にやさしいです。そしてシャンプーは湯船にゆっくり浸かって体全体を温め、頭皮の毛穴が開いたところに行きます。ぬるま湯でさっと汚れを流してシャンプーを泡立て、指の腹でやさしくマッサージをするように洗います。しっかりとシャンプーを洗い流します。シャンプー後に整髪剤をつける場合は指で頭皮を上を軽くひっぱるようにリズミカルにつけると効果あり。

北海道もようやく春の足音が聞こえてきました。冬の間、さむくて縮んでいた全身の凝りを頭の先から取り去って、思い切り伸びをして春の空気を吸い込みませんか？

幹部会&運営協議会の主な討議内容

◎第4回 運営協議会 & 第9回 幹部会（1月21日開催）

〈主な内容〉

- ・ 支部長会議の報告・各部の事業報告
- ・ 支部役員改選にかかわる推薦委員会の設置について

◎第10回 幹部会（2月17日開催） 〈主な内容〉

- ・ 支部長会議の報告・各部の事業報告
- ・ 第1回推薦委員会の報告と作業スケジュールについて

行事等のお知らせ

研

修

全国大会・総会

シニアコース講座

「グループアプローチ (K0130)」

日 時：5月19日(土)
場 所：かでの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：30名
申込締切：5月11日
受講費用：13,000円

キャリア・コンサルタント講座

「特別講習(A)」

日 時：4月29日・30日、5月3日
場 所：かでの2.7
講 師：未定
定 員：40名
受付期間：4月1日～4月20日(必着)
受講費用：会 員：30,000円
非会員：40,000円

「CC講座(B)」

日 時：5月4日・5日、6月16日・17日
場 所：かでの2.7
講 師：未定
定 員：35名
受付期間：4月1日～4月20日(必着)
受講費用：会 員：45,000円
非会員：65,000円

※平成19年度キャリア・コンサルタント試験に
関し必要な受験資格や申込方法について、産
業カウンセリングNo.237(2007年2月号)で詳
しく掲載されていますのでご覧ください。

第37回全国研究大会 中部大会

日 時：6月2日(土)～3日(日)
場 所：岐阜長良川国際会議場
岐阜市長良福光2695-2
大会テーマ：日本的な働き方とその未来
～働く人びとの自律と
産業カウンセラーの役割～

第4回北海道支部定期総会

日 時：7月1日(日)
場 所：札幌サンプラザ
(詳細は後日お知らせいたします)

その他(試験の日程)

キャリア・コンサルタント

学科試験：8月25日(土)

シニア産業カウンセラー

学科試験：11月17日(土)
実技試験：11月18日(日)

産業カウンセラー

学科試験：2008年1月20日(日)
実技試験：2008年2月2日(土)・3日(日)

幹部会&運営協議会

幹 部 会

日 時：4月21日10時～ 5月19日10時～
場 所：支部事務所

運営協議会

日 時：5月19日
場 所：支部事務所

編 集 後 記

昨年11月にリニューアルしたホームページ、ご覧いただいていますか？

12月に4,640件、年が明けて1月は7,650件、そして2月には5,515件のアクセスがありました。当協会および支部に対する関心の高さが伺えると同時に、更に内容を充実させていく必要性を感じております。皆様のご意見・ご感想お待ちしております。

(M・F)