



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。

北海道支部の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。

今年、当支部は協会の組織再編に伴う支部化から5年目を迎えます。

北海道支部としてはこの5年の間に様々な実績を積み出すことが出来ました。これもひとえに日常的に支部を支えてくださる会員の皆様や日々献身的な努力を続けてくれる役員の方々また、陰になり支部を支えてくれている事務局の力と心から感謝しております。

さて、最近の周囲の環境は経済状況はよくなり、雇用の状況も好転を見せているといわれていますが、北海道に住む私たちには、実感が乏しく、相変わらず厳しさが感じられます。人々の働く環境は益々厳しさを増してきている印象を受けている毎日です。

特に最近働く現場で大きな問題になっている自殺の問題、9年間3万人以上の方が亡くなる現状、北海道支部では行政の対策機関専門委員のメンバーとして活動を続けてまいりました。平成12年に出了した厚生労働省の「メンタルヘルス指針」その直後から具体的に活動を続けた結果、北海道支部の「メンタルヘルスケアの活動」も大きく社会的信頼と評価をいただけるようになってまいりました。北海道の「産業メンタルヘルス活動」は北海道支部へ相談するようにと勧められ、行政から紹介されたという企業、団体から問い合わせも多く、また、過去にお手伝いさせていただいた事

業場から別の事業場を紹介いただくというリピートの仕事が大変多くなっている現状です。

北海道支部では平成15年5月に全国研究大会を札幌で実施しました。小さな会の大きな大会、全国の産業カウンセラーが一堂に会し、「生きることと働くこと、豊かに働く。豊かに生きる。」というテーマで取り組みました。人としてどう生きるか、豊かさとは何かを思い、「人間の尊厳」とは「心のあり方」とはを深く考え、産業カウンセラーとしての役割を検証する場を得ました。その後もこのテーマを支部の継続的なテーマとして掲げ、進んできています。北海道で働く仲間が豊かに、また働くことを通して豊かな生き方が出来るようにサポートできるよう、ひとりひとりの産業カウンセラーが十分に力をつけ社会に貢献できる組織を目指しています。今年はこれらの期待や課題をクリアするために、私たち自身が今まで以上に勉強を続け、「人生の伴走者」として、社会に役立つ専門家としての産業カウンセラーとして成長をしなければなりません。本年度、支部では、会員研修の充実、北海道支部ロードマップの深耕などを通し、より専門的な力量のある産業カウンセラーの育成を企画しております。どうぞ積極的に参加ください。

北海道支部は会員みなさまの組織です。会員が作り、発展させる組織です。皆様のお力と事務局、役員の方々の総合力で前進していきたいと思ひます。

最後に2008年が会員の皆様にとり、心おだやかな1年でありますように、益々のご発展と健康をお祈りし新春のご挨拶といたします。



明けましておめでとうございます！

相談事業部は、皆様のご協力を頂きながら地域のお客様の要望に応えられる組織を目指して着実に歩んでいきたいと思っております。宜しく願いいたします。

私はこの数年で還暦を迎えますが、自然をめでながら心豊かな日々を送りたいと強く願っております。どうなることやら・・・

(清水 良子)

新年を迎え、皆さんはどんな目標をたてられましたか?私は「最初で最後のダイエット!」。ムッチー系と自分で言いわけしながら13年。そろそろこの体型にも、飽きてきました。こんなふうに皆さんに宣言してしまい、大丈夫なのでしょうか?認知行動療法を使いながら、実践してみます。失敗したならば、理論的な理解ができていなかった?ということに、なるのでしょうかね。そんなこんなで、思い込み過多な、新年です。

今年もよろしく、お願いいたします。

(相談事業部 青木)

#### 『初夢』

小椋 佳さんが、我々の年代になると、過去がどうだったかでなく残りの時間をどう生きていくかを考えるべきだとの広告がありました。06,07,08年(予定)と立て続けにかわいい孫を持ち、「じいじ」も大忙しですが時間を無駄にしないよう充実した一年になるようメタボリックな身体に鞭を打ちながら、減量、PC技能の向上、忘れてならない重要課題カウンセリング力のレベルアップの目標に挑戦していきたいと思えます。

(じいじ)

あけましておめでとうございます。

新年を迎えるたびに、今年こそは痩せよう!とか、豆に掃除しよう!とか抱負として掲げます。そして毎年年末に、今年も太ったことや散らかり放題の部屋の現状にうんざりします。カウンセリングの勉強をして納得したことは、人は気持ちによって行動が促されるということです。抱負は頭で考えることなので納得しない気持ちがブレーキをかけているようです。それでも幸せに生きていますが、今年ブレーキにどういう意味があるのか理解しようと思えます。

(YH)

『一日は短い単位の一生涯、一生涯は長い単位の一昨日』

一日を一生涯の如く真剣に生き、一生涯を一昨日の如く気楽に生きたい』

という言葉、つい先日偶然目にしました。日々忙しさに追われ、気が付けば一昨日いや一ヶ月それどころか一生涯あつという間に過ぎ去った感のある昨年。

今年は一昨日一昨日、時の流れをしっかりと意識し、“真剣さ”と“気楽さ”のバランスを上手くとりながら過ごして行きたいと思っております。  
(たれたれパンダ)

みなさま、明けましておめでとうございます。亥年は瞬く間に駆け抜けていったように思っています。子年は少し周りをみながらゆとりを持って…と思っていますが、またちょろちょろとしているうちに過ぎていきそうな予感もあります。平成も20年目を迎えます。でもなぜか「昭和にすると〇年」と計算しようとしています。20年経っても昭和が染み付いているのでしょうか??私だけでしょうか…

今年、新しいことに挑戦します!(ここで宣言しておけば頑張れるかも…)

新しい年がみなさまにとってすばらしい年になりますようお祈りいたします。  
(さかな)

年頭には夢だの目標だのと色々考えるものの、結局殆どが形にならないのが実情。

昨年11月、早々に08年度版「夢が叶う手帳」などと言うものを購入しました。

予定表が時間軸で、2ヶ月付けてみて私はいかに時間を使うのが下手かを改めて感じています…

そして何より自分が書き込んだ「私の夢」が開くたびに目に入ります。

夢なんて字にするのは気恥ずかしくて中々記入できなかつたのですが、「どんなちいさな事でもOK」と言う文字に励まされ小さな事からとてつもない大きな夢まで書いてみました。

この夢達は毎日毎日私の目から意識に入り込み、今年とはとてつもない大きな方の夢が叶うかも!?

な～んて夢をみながら、今年も歩いて行きたいと思えます。今年も宜しくお祈りいたします。

(夢見る雪坊主)

あけましておめでとうございます。

昨年は、物事を深く考えず、猪突猛進で行動してしまいましたが、今年、“ちょこまか”しながらも、“寄り道”しながらも、少し立ち止まって考えてから、色々な事にチャレンジして行きたいと思えます。

まずは、ご縁が有って係らせて頂いた「すずらん」の作成。

皆さんの足を引っ張らないよう頑張らなくては!!

そして、昨年ベストセラーになった「女性の品格」を目指して努力するぞ!!努力してみよう…!努力出来るかな?

う～ん…頑張ってみます。

(品格を目指すイノシシ)

今年もまた新しい1年が始まり、もれなくひとつ年を取り…。昨年立てた目標に少しは近づけたのか？…いつも反省することばかり、そして走ってばかりの私。今年からは時々スピードを緩めて足元の景色も楽しめる私であるといいな～と思います。

(二俣 美幸)

養成講座から2年、いつのまにか先輩と呼ばれている自分がいます。

でも「のほせるな!まだまだ新米じゃん!」という自分と

でもでも「そんなの関係ねえ～じゃ済まされんぞ!そろそろ先輩としての自覚を持て!」

という自分が交錯しています。今年、迷走しながらもとにかく両方の気持ちを忘れず過ごせたらそれでいい、そんな感じでやってみます。

皆さん今年もよろしくお祈りしま～す。

(和泉 光則)

最近、「笑うこと」が減った。う～ん、本当に減った。

笑い皺よりも、眉間の皺が深い…。う～ん困った。

今年の私は、「笑うこと」をモットーに、なあって思っているが…。

箸が転がっても可笑しかった年頃が懐かしい…。

まずは、年の初めに「福笑い」から始めよう…。

今年も、相談事業部を担当します宜しくお祈り致します。

(井澤 敦子)

あけましておめでとうございます。

H15年より、職員のメンタル相談を担当しています。相談を受けていると、周囲に配慮している方が多く、自分の気持ちを置き去りにしている様に見受けられます。自分の価値観で、自分らしく生きるのもっと楽に、苦しまずにステキな人生が送れるのと思う事が多くあります。ところで、自分はどうか?と考えると自分の価値観を大切に正直には生きていないことに気づきました。見栄を張って、周囲に合わせて、正直には生きていません。亡くなった父が、「見栄をはるな!」とよく言っていた事を思い出します。

仕事でいっぱいいっぱいでも、平気そうな顔で居る事が多く、この頃無理をすると、歯肉炎をおこします。

体は、正直だと思います。こんなにすぐ反応してくれ頭の中の「イラショナルビリーフ」を無理だよと、教えてくれる。

私も「中年の危機」の年代になりました。ユングは、「中年の課題は個性化である。」と言いました。

今年、目標は、「自分の感性を、ちゃんと見つめ、自分に正直に、自分らしく、生きる年にしたい」と思います。

(K.I)

67回目の新年を迎えました。

残りの人生を考えた時、これからは一年を大切に生きていこう。

今まで、充分やってきたことは減らし、やり残したことを少しずつ実行しよう。

充分やってきたこと これは何といても一番は仕事、次はビールを飲むこと です。

これからは仕事の量を大幅に減らし、毎日飲むビールの本数を健康のためにもセーブしよう。  
昨年はボランティアでノルディックスキーとコンサートに少し協力したが、本年は観光にも首をつっこもう。

それと 毎年 空手形ばかり発行している、妻との海外旅行も実現させないと…

そう なんとんでも 一番 協力しなければならないのは、産業カウンセラー協会へのお手伝いですね…本年もよろしく願いたします。 (K. M)

『いよいよ…』

メンタルヘルスの講演の際に、「初めての単身赴任とか初めての昇進とか、身の回りに慣れない変化があるときは特に注意してください。」とお伝えすることがあります。そんな私の身の回りにも、ここ数年は「初めての変化」がとても多かったのですが、いよいよ今まで以上の大変化がある平成20年となってしまいました。

まずは、4月から特定健康診査と特定保健指導が始まります。これまでに経験したことのない健康診断に関する大改革ですが、健康診断機関も淘汰されることが予想されていて、本当に先行きが不透明で不安になります。加えて10月には社会保険庁が解体されるため、この件はさらに不安を煽ります。

そして、今年も公益法人の公益認定が動き出す年でもあります。つまり、いよいよ公益法人改革の実務がスタートすることになり、もし何の行動も起こさなければ5年後には強制解散が待っています。これまでに少しずつ改善や見直しを進めてきて準備してきましたが、いよいよ本番という緊張と不安は高まり秋以降には加速されるのだらうなと思います。

不安に思うよりは行動をしたいとも思うのですが、心理的な自分の弱さを痛感させられることもしばしばです。それでも、後から「良い経験だった」と積極的な再評価ができるよう悔いの無い行動だけはしておこうと、今年の年頭にあってあらためて考えています。頑張れ！自分！

(心配性の会員)

新年を迎えるにあたって抱負を…と考えている矢先、家族がインフルエンザにかかった。数日間、家の中は混乱し、私も仕事を早々に切り上げ、湿度計とにらめっこしながら看病と家事に追われた。やっぱり健康あってこそその両立だ。足もとにある土俵で、自分に出来ることを、毎日毎日、手を掛けてやり続けること。考えてもどうにもならないことは、それ以上考えるのをやめて、そのかわりに、美味しいご飯を、できれば大切な人と一緒に、よく噛んで食べること。なんにも面白くはないが、今年もそうやって過ごそうと思う。

(ベニ二)

# 平成19年度 養成講座 終了

昨年4月8日、56名でスタートした産業カウンセラー養成講座は11月3日、無事修了式を迎えました。受講者のみなさまにとっては長いような短いような、たくさんの思いが詰まった7ヶ月間をしみじみと感じられた一時だったのではないのでしょうか。「カウンセリングとは?」「傾聴とは?」「自己理解とは?」など、理論を学ぶと同時にそれを実体験として理解していく過程では、普段はあまり意識しない感情に向き合う作業の繰り返りで、正直しんどいことも多かったと思います。



この養成講座は札幌で開催されるようになってから12年目になります。その間、社会のニーズや認知度が高まる一方で、産業カウンセラーに求められる期待も年々上昇し、それに合わせてカリキュラムも少しずつ変化・充実してきています。理論学習の48時間に面接実習81時間を20日間の通学で学び、あわせて在宅研修40時間（ホームワーク11回の提出）が課せられています。週末の休日を返上し、朝から夕方まで受講した後、家に帰り着いてからのホームワーク…と、仕事や家庭との両立は個々の努力なしには続けられないことです。



様々な事情で全員揃っての修了式とはなりませんでしたが、「お互いに刺激しあったり助け合ったり、良い仲間ができました」との声が多くを受講者から聞かれました。

いよいよ今月20日には学科（筆記）試験、来月2日、3日は実技（面接）試験が控えています。問題集に取り組んだり、講座中のノートやテキストをひっくり返したりと、まだ慌しい毎日を過ごされているかもしれませんが、悔いの残らないよう頑張ってください。

## 養成講座修了後…迷っていませんか？

「産業カウンセラーの資格取得後、どんな勉強をしたら良いのか？」

「将来、活躍する場所はあるのか?」「今後はどんな研修に参加したらよいのか?」などの声を受けて、支部育成システム（ロードマップ）の具体的な説明会を企画しました。

この説明会ではシステムの紹介の他、支部認定カウンセラー育成研修受講者の体験談や、昨年の全国研究大会で「キャリア開発と産業カウンセラーの役割」をテーマにした分科会発表者の報告などを実施する予定です。

今年新たに資格を取得された方はもちろん、数年経過された方も技能の活かし方がわからない…という会員の皆様もぜひご参加下さい。

※日程など詳細は最終ページの「行事等のお知らせ」をご覧ください。



## 会員特別研修

### 「認知行動療法(概論)函館市」を受講して

十月末、小春日和の日曜日。函館で初めての研修会が開かれました。坂野先生の認知行動療法の講義は「ほんの入門ですよ」と言われましたが、時にユーモアを交えとってもわかりやすいものでした。3時間が本当に短く感じました。

初級カウンセラーの資格を頂いて7年ですが、なかなか札幌での研修に参加するチャンスが無く、私の場合は通信で、東京でスクーリングの参加だったので、北海道での横のつながりが無くとても残念です。

函館で地元の産業カウンセラーの勉強会などが出来たら良いなと強く感じました。

今度また坂野先生の講義を受けることが出来ますよう、前向きに考えて見ます。

本当にありがとうございました。

(田名部 生枝)



函館での研修会よりも先に9月30日には釧路にて、同じく北海道医療大学教授の坂野雄二先生による認知行動療法の研修会が開かれました。こちらは一般企業、保険医療関係の方のご出席が主で、大変ご好評をいただきました。札幌地区だけではなく道内の色々なところで研修会が開かれるように今後も検討をしてきたいと思っております。

## 「職場のメンタルヘルス事例」を受講して

シニアコース講座「職場のメンタルヘルス事例」が、桑原富美恵支部長を講師として平成19年11月18日札幌サンプラザにて行われました。

最初に2人1組、各10分間のロールプレイで傾聴や見立ての感覚を再確認。

その後、5人~6人の4つのグループに分かれ、職場のメンタルヘルスの事例を検討し、発表する作業を通じて職場環境のありようを学びました。

正直なところ傾聴だけで手一杯、実際現場の産業カウンセラーとして、どう動くのかまでは思い描けていませんでした。

しかし、いくつかの事例を詳細に見ていくことにより、産業カウンセラーの働きというものを具体的にイメージ出来たように思います。

クライアントの気持ちに寄り添うという大原則に加え、環境への適応状態・健康度・現実検討能力等を見極め、素早い危機対応をすることや、うつ病治療と服薬に関する知識を高めておく必要性を改めて感じた講座でした。

(R.H)



## 会員研修「傾聴トレーニング」を受講して

12月2日（日）9：15～11：45、札幌市内（かでの2・7）で会員一般研修傾聴トレーニングIが行われました。会員研修といえば平日夜の座学というイメージがありましたが、今回は4名の養成講座実技指導者の方々に指導していただき、ロールプレイ盛りだくさんの研修でした。

まずファシリテーターの山村さんより面接における「CLを感じ取ることの大切さ」などについて貴重な解説を頂き18人の参加者が2人1組になって10分間ずつのロールプレイを行い、CLの話から何を感じ、どう質問したかなどの振り返りを紙に書くという実習を行いました。その後休憩を挟んで、3人1組でのロールプレイを行いました。単に伝え返すという面接練習に留まらず、その中でCLの気持ちを感じ取ろうという強い意識を持ち続けることと、何かを感じたらそれを大切にしながら聴き進めていくことの大切さを学び、そして久々に初対面の“カウンセラー仲間”とコミュニケーションがとれた、とても新鮮で有意義な楽しいひと時でした。カウンセリングの練習が一段と楽しくなってきました。次回1月27日も今から楽しみです。（和泉 光則）

## 実技指導者育成講座の募集

「産業カウンセリング1月号」に掲載の「実技指導者育成講座」について募集しております。人数が一定程度集まれば、代々木ゼミナール札幌校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。今回の札幌の募集は定員10名です。

尚カリキュラムの理論講座はほとんどがシニアコース講座の読み替えになります。

また、講師陣はそれぞれの理論の第一人者をお願いしております。是非応募ください。

No.03

## レディネス通信

森 郁子

清水先生、篠原先生のご指導のもと、4月から始まった「平成19年度北海道支部認定カウンセラー育成研修」も日程が進みとうとう最終審査を残すのみとなりました。カウンセラーとしてクライアントに向き合うための理論編、実際の面談から作成・検討した逐語編と8ヶ月間。養成講座以来の長丁場でしたが、ひとりも欠けることなく14名、12月22日、23日に行われる「逐語検討および審査」に臨みました。皆さんがこの原稿を読む頃には審査結果が出ていることでしょうか。合格できると良いなと思う反面、こんなレベルでは実際にクライアントと向き合うことができないぞ…と弱気になりながら審査用の逐語を作成しました。私にとってじっくりと学ぶ機会を得られ、自分自身の至らなさを思い知らされたこの研修はとても有意義だったと思っています。結果はどうであれ、これからも学び続けることの大切さは痛感しています。是非次回は皆さんも挑戦してみてください。

リラックス  
タイムコラム  
⑳

## WARM BIZ。

ご存知のとおり、秋や冬は厚着をして、室内暖房温度を低めの20度に設定しようという環境省の地球温暖化防止キャンペーンの愛称です。北海道のプロジェクトでは家庭の暖房設定温度を1℃下げると…

灯油 約130リットルの節約（一世帯で一年間）

灯油代 約11,000円の節約という概算ですが…この秋から冬にかけてガソリンの値上がり灯油の値上がりと一層寒さが身にもお財布にもこたえますね。言われなくても「節約」モード全開です。我が家はストーブの設定温度は16度です。厚手のセーターを着、首にはマフラーを巻き、足元はあったか靴下で武装状態。少し着膨れで動きがスローですが、これで掃除をするとかなりポカポカ度があがります。夜は冷たい布団に入るとかえって目が覚めてしまうことがありますよね。ここしばらく「湯たんぼ」愛用です。入れるお湯ももちろんストーブで暖まったものを使います。朝になっても湯たんぼはまだ温かさが残っているので、座布団のかわりに座っています。（おしりがほんわり温かいのは気持ちいいですよ）もちろん使用後の水は植木鉢に使ったり掃除に再利用。

いままでにない「家庭内リサイクル」です。みなさんのご家庭では、どんなウォームビズを実施していますか？ 発端は「地球環境」のためというよりも「お財布環境保護」であっても結果オーライ。あまりにも温暖化防止がすまないので、地球が別の手を考えたのかもしれないね。今年は北海道で環境サミットも開かれます。北海道のエコが定着して、7月7日からのサミットでは一人一人の努力の積み重ねの成果を胸を張ってお見せしたいものです。サミット会場からの北海道のすばらしい景色に各国のトップが感動してくれることを期待して…

### ◆学会・関連団体の情報コーナー◆

#### 厚生労働省委託「働く人の自殺予防に関するセミナー」

主 催：中央労働災害防止協会 北海道支部・苫小牧労働基準協会

自殺者が3万人を越え、このうちの約9千人が雇用されて働く人となっているという現実を踏まえ、自殺の実態、自殺の予兆、日常の配慮と相談対応、うつ病患者の早期発見や、職場において万一自殺者が発生した場合の対応などについてのセミナーが開催されます。

日 程：1月23日(水) 13：30～16：00

講 師：働く人の自殺予防について ……北海道文教大学 作業療法学科  
学科長 池田 官司 先生

THPについて（健康づくり） ……（財）北海道労働保険管理協会他、講師

対 象 者：事業者・管理監督者・産業保健スタッフ等

定 員：80名（定員になり次第締切）

参 加 費：無料

会 場：グランドホテルニュー王子 2F「白樺の間」（苫小牧市表町4丁目3番1号）

問 合 せ 先 ・ 申 込 み 先：苫小牧労働基準協会 TEL 0144-53-6711 Fax 0144-53-6722

申込用紙が必要になります。上記問合せ先にお問い合わせください

# 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)」

日 時：1月19日(土) 9:30~12:30  
場 所：かでの2.7 (940研修室)  
講 師：森川千鶴子(協会スーパーバイザー)  
定 員：30名  
受講費用：7,000円  
申込締切：1月10日(木)

#### 「クライシスカウンセリング(M1230)」

日 時：1月19日(土) 13:30~16:30  
場 所：かでの2.7 (940研修室)  
講 師：森川千鶴子(協会スーパーバイザー)  
定 員：30名  
受講費用：7,000円  
申込締切：1月10日(木)

#### 「逐語記録検討2(M1720)」

日 時：2月10日(日)~11日(月)  
場 所：かでの2.7  
(10日810会議室 11日1020会議室)  
講 師：森川千鶴子(協会スーパーバイザー)  
桑原富美恵(協会スーパーバイザー)  
定 員：20名  
受講費用：26,000円  
申込締切：2月1日(金)

## 会 員 研 修

#### 「傾聴トレーニング研修Ⅱ」

日 時：1月27日(日) 9:15~11:45  
場 所：かでの2.7 (940研修室)  
講 師：養成講座実技指導者  
定 員：20名  
申込締切：1月18日(金)  
受講費用：会 員 1,500円  
※今回は代表者実習による傾聴トレーニングを行う予定です。  
定員・締切ともに間近のためお早めにお申込ください。

#### 「支部育成システム (ロードマップ)説明会」

日 時：2月17日(日) 13:30~15:30  
場 所：かでの2.7 (710会議室)  
定 員：40名  
申込締切：2月1日(金)  
受講費用：無料  
※お申し込みは会員研修の申込用紙をご利用ください。

## そ の 他

#### 産業カウンセラー試験(学科)

日 時：1月20日(日)  
場 所：札幌サンプラザ

#### 産業カウンセラー試験(実技)

日 時：2月2日(土)・3日(日)  
場 所：かでの2.7

「中長期アンケート」の結果は今回お休みさせていただきました

## 編 集 後 記

明けましておめでとうございます。皆様はどんな新年をお迎えになりましたか?

私の恒例の新春1番の行事は愛娘(愛犬)との散歩から始まります。

寒い中息を白くして、会話しながら散歩します。勿論、返事は無いので会話ではありませんが…

声は無くても振り向き振り向き、時には立ち止まり私に尻尾を振ってくれます。

もう高齢なわが娘、この恒例行事が長く長く続きますようにと願う新春なのでした。

(aka)