

すすずらん

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>

養成講座開講

4月6日(日)札幌サンプラザにて、2008年度産業カウンセラー養成講座が開講しました。この日は青空がひろがり春らしい陽気の中、受講者66名が出席して開校式が行われました。例年より多い受講者数は、産業カウンセラーに対する関心の高さが伺えると思います。始めに桑原支部長の「自己理解、この講座では自分自身を知ることから始めてください」との開講の挨拶に受講者は真剣な表情で聞いていました。実技指導者が紹介された後「受講ガイド」に沿ってオリエンテーションが行われました。オリエンテーションでは、本講座にあたっての留意点やカリキュラムの説明、ホームワークについての概要などが説明されました。受講者より質問も出て、受講する皆さんの積極性が感じられました。初めての面接実習「出会いのワーク」は、歩き回って出来るだけ沢山の人と出会い



桑原支部長開講の挨拶



緊張気味の受講者の皆様

挨拶をするという物でした。始まった途端、今まで緊張していた皆さんの表情が一変し生き生きとしてきて笑顔も見え、気持ちもほぐれてきたように感じられました。年齢や職業の異なる66名の方々が、共に学ぶ同じ目的を持つ貴重な仲間を得て、いろいろな事を体験、経験し11月に全員が無事に終了されることを願っています。

・キャリアコンサルタント講座を受講して・

北海道支部のみなさん、はじめまして。

私はADHDなど発達障害の当事者ボランティアとして7年ほど相談を聞いてきて、傾聴のスキルを上げようと思い昨年度の産業カウンセラー講座を受講しました。

なんとか合格したので、今年はキャリアコンサルタントを受講しています。

発達障害の人は不注意のミスが多かったり対人関係の問題があったりして、転職などの相談も多いのです。

最初に板柳先生と井田先生の講座を受けましたが、いずれも興味深いものでした。

特に井田先生のお話しはあちこちに脱線しながら、理論と現状、それに問題点もふまえながら試験のポイントも押さえるという盛りだくさんなものでした。

キャリアアンカー理論に関して、『元は白人の経営者たちへの調査だから「管理者向け」の話として作られたもので、アメリカの工場の現場で働いている労働者のレベルでは全く関係のない話である。理論を読むときにはそういう背景があったということを忘れない事』とおっしゃっていたのが印象に残りました。

(福島 誠)

キャリア・フォローアップ講座のお知らせ

キャリア関連の資格を有する方、又は今後資格取得を目指している方を対象にした「キャリア・フォローアップ講座」を行います。講師の井田喜治先生よりフォローアップ講座を開催するにあたっての目的等お寄せいただきました。尚、申込方法などはすずらん当号8ページをご覧ください。

【キャリア・コンサルタントの役割と期待】

実際に相談場面に立ったときに責任を持って仕事ができるように、今まで学んだことを統合し実践力の基礎をきちんと身につけることを目指しています。特に柔軟な対応力、クライアント理解力、コミュニケーション力、表現力、アセスメント力などを一層高めることを目指します。キャリア・コンサルタントの仕事は巾が広く、奥の深いものであり、豊かな感性と、幅広い教養や熱意が求められます。

自分の資質、力量を高めるために、この講座を足がかりにしながら、日々の研鑽、努力を深めてください。

プロフィール

井田喜治 (いだ よしはる)

ソニー株式会社の総務・人事部門に約30年間在籍。

1995年より、社員相談室、ライフ・キャリア研修、キャリアアドバイザー養成講座に関わり、キャリアカウンセリングからキャリア開発・転職・職務転換等一貫した指導と情報提供で社員のキャリア形成を支援。2004年より横浜国立大学経済学部非常勤講師（キャリア形成論）。

レディネス通信 (H20年度) が始まります!

19年度のレディネス通信は受講者の方々のリレー形式で行なわれ大変ご好評を頂きました。今年度も20年度【レディネス通信】として、装いも新たにお届けします。来年度受講を予定している方は勿論、「これからどうやって勉強を続けよう…」「養成講座終了後時間があいてしまったが何かを始めたい」など思っている方のご参考にもなればと考えております。

No.01

レディネス通信

<北海道支部認定カウンセラー育成研修スタート>

平成20年度北海道支部認定カウンセラー育成研修(通称レディネス20)が始まりました。4月から11月迄7回、4時間の講義と面接実習、8月には中間審査、12月には北星学園大学教授の清水信介先生による最終審査が行われます。3年目を迎える今年度は10名がチャレンジします。今回もご指導いただけるのは、臨床心理士の篠原由紀子先生です。

初回は篠原先生の自己紹介から始まり、先生のご経験とお人柄にすぐに引き込まれ、とても和やかな雰囲気の中、一人一人の自己紹介へ。受講目的は認定カウンセラーになる為、自分自身のスキルアップの為、自己研鑽の為等、様々ですが、参加者の積極性とモチベーションの高さに驚きました。面接実習では、養成講座実技指導者の方によるロールプレイングが行われ、普段カウンセリングを行っている方も、久しぶりに行う方も、初心に戻る事が出来る貴重な時間でした。

今後はテキスト(心理療法入門・初心者のためのガイドブック/誠信書房)を使用し、毎回受講者がテキストのレポーターを努めるゼミ方式で進行する参加型の研修です。これから12月迄、最終審査合格を目指して、みなさんとの勉強を楽しみにしています。
(レポーター:受講者 A.T)

事務局が変わりました!

ご存知の方も多いと思いますが、今年の1月より事務局の顔ぶれが新しくなりました。ご紹介が遅くなりましたが、畠中さんと木村さんのお二人です。今回、写真をとお願いしたのですが「恥ずかしいのでご勘弁ください」とのことでした。ぜひ支部事務所の方に、そんなお二人の「お顔拝見」にいらしてください。とても心温まる素敵な笑顔で迎えてくれるはずですよ。畠中さん、木村さんのお二人から皆様へメッセージを頂きました。ご紹介させていただきます。

初めまして。本年1月から、正式に事務局でお世話になっております。

親子ほど歳の離れた2人ですが、事務局では仲良く1年生です。

入局当初は、何もわからず、キャリア? CST? CCG?...と頭の上に?マークがどんどん増えていくばかりでしたが、支部長をはじめ幹部の皆様、会員の皆様の温かいご指導をいただきながらなんとか20年度を迎えることができました。

まだまだ不慣れな私たちで暫くは、皆様にご不便をおかけすることと思いますが、1日も早く事務局の仕事を把握し、会員の皆様が安心して活動できる拠点となれるよう努力していきたく思っておりますので、よろしく願いいたします。

楽しい笑いは、副作用のない薬

①自律神経を整えて、心の鎧を脱ぐ。

ワッハッハ!!と息を吐ききり素早く吸い込む、この笑いの深呼吸で血液の浄化が高まります。吐く息に力が入った呼吸は副交感神経の働きを整えて、筋肉が弛緩、伸展させます。その為、心の凝りがとれて、心の鎧がとれます。

②筑波大学名誉教授の村上和雄教授は、遺伝子の権威です。

著書「笑う遺伝子」の中で、「私たちの遺伝子は97%寝ている、その遺伝子を目覚めさせるヒントは感性を刺激すること」怒り、悲しみなどよりも、笑いの感性を刺激するのが最も簡単。吉本興業とタッグを組んで、お笑いのステージを観賞する前後に採血をし、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）増加などの健康に寄与することを証明しています。

③ジャーナリストのノーマンカズンズは、自分が強直性脊椎炎（膠原病）になり、病院での薬の治療を一切拒み自宅で笑いの8ミリを見て、「笑うこと」中心の生活をする事で病気を治しました。その内容を著書「500分の1の奇跡」「笑いとお癒力」で紹介しています。

④女性関節リウマチの患者さんに、落語を1時間聞いてもらったところ、関節炎を悪化させる物質のインターロイキン-6とストレスホルモンのコルチゾール値が聞く前に比べて大きく減っていることが確認されました。そのほかに神経・内分泌・免疫系の異常を直すことも確認されています。笑いの効用は決して「気のせい」ではなく科学的に実証されているのです。人間だけに備わっているこの「楽しい笑い」を、大いに活用しましょう。

新刊情報



最近、褒めてますか？褒められてますか？

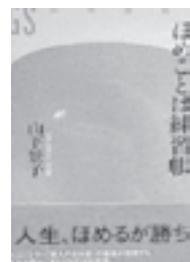
今回紹介する本は、幻冬舎新書 ほめことば練習帳 山下 景子著

またしても、本屋の店頭で「一目ぼれ」して購入しました。私って「本の帯書き」の文句に弱いみたいです。

まんまと策略にはまったというのでしょうか。この本の帯の言葉は「人生、ほめるが勝ち。」練習帳というタイトルなので、どのような練習があるのかとページをめくってみました。129の言葉を6つのブロックにわけ（それを第〇歩としているのも気に入りました）、その本来の意味やいわれ、どのような時につかうと効果的なのかがわかりやすく解説してあります。

なかなか「語源」を深く考えて使うことが少なくなっている気がしますね。言葉にも時代によって流行があり、意味が加えられて変化していきます。美しい日本語のもつ力を再認識しつつ、それを上手に使うことができればステキですね。美しいという字は羊と大きい の組み合わせ。大きくよく肥えた羊をあらわしてとか。そこから「よい、めでたい、うつくしい」と広がった…と本文にあり、地下鉄の中で読みながら思わず笑ってしまいました。

新年度になり、そろそろ新しい人や環境になじみはじめたこの時期、周りのひとを観察して、どのような些細なことでも気が付いたら言葉をかけてみませんか？褒められてイヤな気分になる人はいないでしょう。もちろん褒める言葉をかける側も…。照れずに、遠くの人から、そして身近な家族、自分にも！！きつといままでと違う毎日が開けるようなステキな予感がしませんか？



各部からのお知らせ

会員研修部①

平成20年度の会員研修がまもなく始まります。これに関連して、研修の申し込みに対するお問い合わせを、支部事務局あてに何件か頂いております。お問い合わせの内容は、申し込み時皆さまにもご注意頂きたい事が含まれておりますので、ぜひこの機会にご確認頂きたいと思っております。

申込方法及び注意点につきましては、北海道支部ホームページからダウンロード出来ます会員研修申込書に記載されております。

ダウンロードの方法は、“トップページ” → “北海道支部のご案内” → “行事予定” の予定表の下部、もしくは同ページ内の“会員研修”を開いた中に研修申込書の選択部分があり、そこからPDFファイルでダウンロード出来ます。

是非お時間のある時にご覧いただき、研修の申し込みをされる時に再度ご確認を頂いた上でお申し込み下さい。

またこの度は今月号のすずらん申込用紙を同封致しましたので、会員研修のお申し込みの際にご活用下さい。

たくさんのお申し込みをお待ち致しております。

会員研修部②

今年度も、坂野雄二先生（北海道医療大学教授）による「認知行動療法講座」を開講する事になりました。昨年度は釧路市と函館市にて開催し、大変ご好評をいただきました。

今年は旭川市と札幌市での開催となります。旭川市では10月4日(土)の午後に「認知行動療法入門」札幌市では11月9日(日)の午前に同じく「入門」を、更に午後からは一步内容を深めた「ステップアップ講座」を予定しております。開催会場など、詳細は次号すずらんにてお知らせ致しますので、どうぞお楽しみに。

◆学会・関連団体の情報コーナー◆

○北海道産業保健推進センター

北海道産業保健推進センターにてメンタルヘルス対策の取り組みと進め方の研修が行われます。

日 程：5/13、5/27

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11F

講 師：桑原 富美恵（日本産業カウンセラー協会北海道支部長）

* H20年4月1日よりH22年3月31日まで桑原支部長が産業保健相談員（特別相談員）になりました*

尚、詳細、申し込みについては北海道産業保健推進センターのホームページをご参照ください

<http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo01/>

○第81回日本産業衛生学会

6月24日から28日まで札幌コンベンションセンターにて日本産業衛生学会が開催されます。

締め切りは終了しておりますが、産業の中では大きな学会ですのでご紹介させていただきます。詳細はホームページをご参照ください。

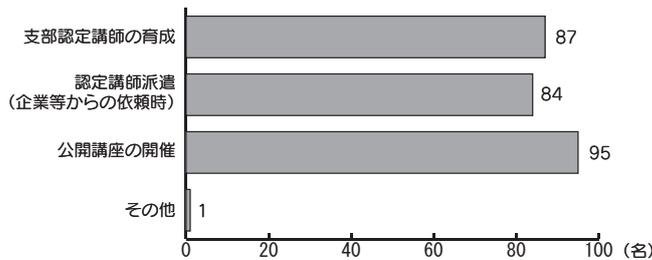
<http://www.e-convention.org/81sanei/program.html>

中長期アンケート vol.3

昨年、中長期計画の一環として会員の皆様にアンケートのご協力をいただきました。今回は3回目「各部の活動内容」について報告させていただきます。(112名の方にご回答いただいています)

1. 事業推進部

(1)事業推進部について知っている活動内容はどんなことですか？

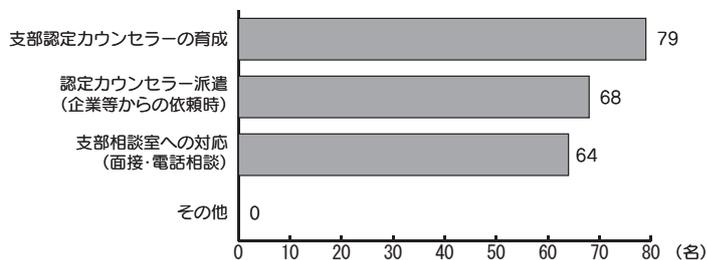


(2)今後期待すること、または疑問に思っていることを教えてください。

- ・協会の進む方向の中長期的展望。
- ・活動内容を積極的にアピールされたほうがいい。
- ・外部からの派遣依頼、講師派遣の過程において、透明性がないように思う。
- ・派遣事業の拡大と宣伝。

2. 相談事業部

(1)相談事業部について知っている活動内容はどんなことですか？

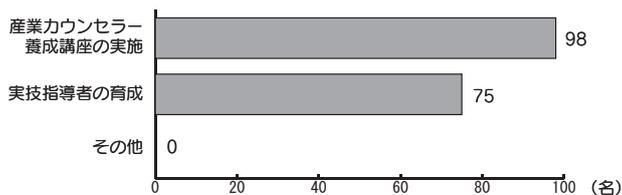


(2)今後期待すること、または疑問に思っていることを教えてください。

- ・企業からの需要が増えるような流れになれば、と思います。
- ・認定カウンセラーが何人いて、どれだけの相談事業をやっているのか見えにくい。
- ・自分がそこに関われそうか、判断材料・情報がすくなくすぎると思う。実態をオープンに。

3. 養成講座部

(1)養成講座部について知っている活動内容はどんなことですか？



(2)今後期待すること、または疑問に思っていることを教えてください。

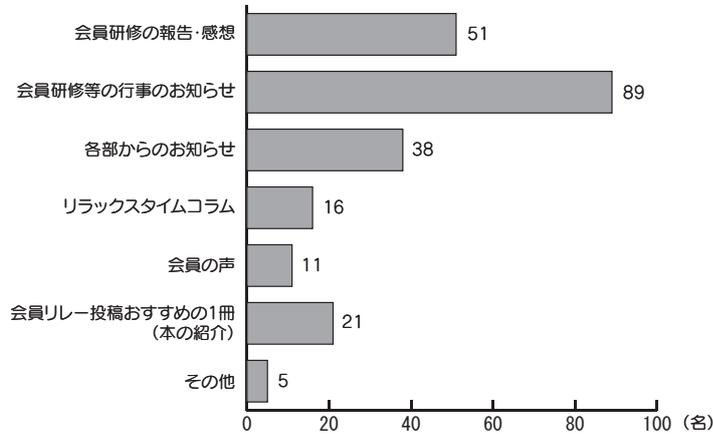
- ・講座修了後（翌年など）のフォロー研修が必要と思う。
- ・養成講座中に、悩んだり辞めなくなったりする受講生が出たとき、同じ仲間として支えるには限度があるので、その当たりのフォローをしっかり考えて欲しい。
- ・もっと実技に力を入れるべきだと感じています。

4. 広報部

(1) 広報部について知っている活動内容はどんなことですか？

- 「すずらん」が年6回（隔月）発刊されていますが、
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎号必ず読む ……………81 | <input type="checkbox"/> ほとんど読まない …………… 3 |
| <input type="checkbox"/> 時々読む ……………26 | <input type="checkbox"/> 読んだことがない …………… 3 |

どのような記事に興味がありますか



その他の意見

- ・企業からのオファーの内容と件数。
- ・自分に関係するなと思う部分（会費納入や何か有意義な情報を探す）。
- ・一通り目を通してている。

○ほとんど読まない、読んだことがない方にお尋ねします。その理由を教えてください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 時間がなかったから …………… 5 | <input type="checkbox"/> 関心のある記事がないから …… 1 |
| <input type="checkbox"/> 記事がつまらなかったから …… 1 | <input type="checkbox"/> 役に立つ内容が少ないから …… 1 |

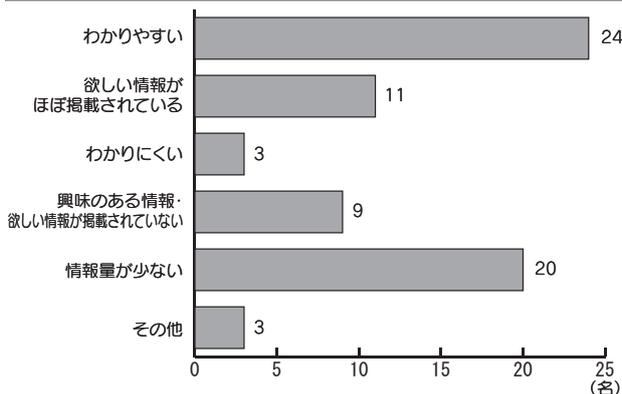
○どのような記事があるともっと読みたくなくとも思いますか。具体的に教えてください。

- ・会員でカウンセリング活動をされている方の、苦労や、自身の研鑽の方法など、カウンセラーとしての能力向上の為の具体的な体験について。
- ・具体的な情報 ex. 企業にどの位カウンセラーを派遣しているか？相談件数（支部相談室）はどのくらいかなど。

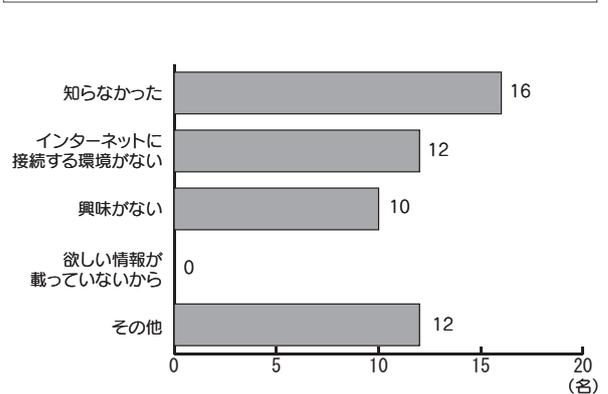
○ホームページを閲覧したことがありますか

ある 65 ない 49 計 114

8(2)「ある」と答えた方、閲覧した感想はいかがですか



8(3)「ない」と答えた方、その理由を教えてください



○ホームページに関するご希望、ご意見をご記入ください。

- ・品のある、見易い、良いホームページだと思います。常に最新情報を掲載し続けて下さい。
- ・情報が整理されていて分かりやすいが、会員や一般の人達にとってもっと分かりやすく「やる気」のでるページが欲しい。
- ・一度見たが、二度目以降見たいと思うような期待は薄かった。
- ・研修の申込がHPから直接で出来るようになると便利だと思います。

今回のアンケートの結果を見ますと、現場の生きた情報を発信して欲しいという意見が一番多かったように思います。タイムリーな情報をお伝える事で、支部の活動も会員の皆様により理解していただけるのではと感じました。皆様から頂いた貴重なご意見を参考に、よりよい北海道支部を作っていくよう努力していきたいと思っています。今回でアンケート結果の報告は終了となります。会員の皆様の率直なご意見ありがとうございました。

行事等のお知らせ

研 修

シニア研修

「ストレスと心身医学」(K0220)

日 時：7月13日(日)
場 所：かでの2.7
講 師：未定
定 員：30名
受講費用：13,000円
申込締切：6月20日(金)

会 員 研 修

「カウンセリングとユング心理学 (I)」 4回シリーズ

日 時：6月10日(火) 18:30~20:30
場 所：かでの2.7 (1040号室)
講 師：清水 信介 (北星学園大学教授)
定 員：40名
受講費用：1,000円
申込締切：5月30日(金)
※4回シリーズです。できるだけ初回よりご参加ください。

「カウンセリングとユング心理学 (II)」 4回シリーズ

日 時：8月12日(火) 18:30~20:30
場 所：かでの2.7 (1040号室)
講 師：清水 信介 (北星学園大学教授)
定 員：40名
受講費用：1,000円
申込締切：8月1日(金)

キャリア・コンサルタント

「CC講座B」

日 時：4月27日・5月10日・17日・18日
場 所：かでの2.7
講 師：木村 孝基/壽山 和子
定 員：24名
受講費用：会 員：45,000円
非会員：65,000円
申込期間：終了

「キャリア・フォローアップ講座」

対 象 者：産業カウンセラー資格を持ち
且つ、既にキャリア関連の資格を
取得している方
及び資格取得希望者
日 時：8月2日(土) 13:30~17:30
場 所：かでの2.7 (920会議室)
講 師：井田喜治 (当協会理事)
定 員：40名
受講費用：4,000円
申込締切：7月22日(火)
※会員研修申込書にてお申し込み下さい。

全 国 大 会

第38回全国研究大会・中国大会

日 時：5月31日(土)~6月1日(日)
場 所：5月31日 岡山プラザホテル
6月1日 岡山コンベンションセンター
大会テーマ：産業界との協働で拓く新たな役割
~産業カウンセリングを広く深く~

協会総会委任状提出に関するお願い

今年の協会総会の委任状については、協会ホームページからも提出できることとなりました。(開始は4月19日より)

会報4月号には従来どおり、文書(はがき)による提出用のご案内を同封しています。今回は双方の併用で、重複提出をした場合のチェックは本部で行います。

来年の総会では、新公益法人制度に基づく法人への移行をめざした定款の改正をおこなう予定ですが、これには会員の4分の3以上の同意が必要であり、その大部分は委任状によることとなります。そこで、今年の総会において、二つの方法により過半数を集めることを確実に実施し、その経験を来年に活かすことが必要です。

是非委任状の提出をお願いいたします。