



題字 小川 東州

 社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部

〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1番地ホワイトビル3階
TEL 011-209-7000 FAX 011-209-7011
ホームページ <http://www.do-counselor.jp>

産業カウンセラー資格に挑戦!

平成21年度産業カウンセラー試験が、1月24日・30日・31日に実施され、全国で学科5,166名、実技1,855名が受験されました。

札幌会場については、学科は、養成講座修了者にとっては学び舎の札幌サンプラザで120名が受験されました。緊張感の面持ちで臨んだ皆さんでしたが、試験が終わった途端に、お互いを労をねぎらいながら、次の席へ向かって会場を後にしていました。

翌週は実技試験でした。JRの踏切事故の影響が心配されましたが、出願者全員の受験が

叶い、一先ず安心しました。

仕事や家庭を持ちながら、受験勉強をする過程は、大変なご苦勞をされたであったと想像します。試験終了後は、ほっとした顔をされている方や、ちょっとした悔いを残す表情も見えましたが、とにかく終わったという安堵した表情が見られました。

結果は3月下旬に、本人宛に通知される予定です。どうかご苦勞が実るようにとお祈りしています。





ロードマップ説明会に参加して

さる、2月7日(日)13時30分から2時間 支部会議室にて平成21年度のロードマップ説明会が開催されました。当日は、風雪が強くお天気が悪いにも関わらず、21年度養成講座修了した方々等54名にご参加いただきました。(支部会議室に50名以上の方が入室されたのは今回がはじめてです。その為、椅子20脚をビルの管理会社からお借りました。)

支部長挨拶に始まり、事業報告の後、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への道がそれぞれ担当部長よりロードマップの詳細説明があり、又、21年度認定カウンセラー育成研修修了された、澁谷さん、実技指導者育成研修修了の林さん、池原さんから、

それぞれ研修時代と今の思いを熱く語っていただいた後、質疑応答に入り、参加者の皆様から具体的・実質的な質問が多く出、会場内熱気の中、最後に桑原理事から協会の今後などのお話があり、ロードマップ説明会は終了致しました。その後、ご参加くださいました皆様から、個別に各部の部長に質問、問い合わせがあり大変な盛り上がりの中、散会となりました。

—なお、事務局より、週明けの月曜日早朝から、キャリア・カウンセラー養成講座等を含めて、申し込み(予約を含めて)が例年以上のペースとの連絡を受けています。—

(元 岳人)

「養成講座実技指導者育成研修」に参加して

4月から始まった実技指導者育成講座が12月に修了しました。継続学習を模索していたところに、協会からの熱心なお誘いがあり受講を決めました。理論学習が19日間、実技演習が20日間、その内東京での集合研修が6日間と、長丁場に対する期待と不安が混在しての研修スタートでした。受講生には養成講座で実技指導をしていた方々や共に学んだ同期生がいて、とても心強かったです。

理論学習は、東京の代々木ゼミナールの授業を映像で観るスタイルです。養成講座で学んだことよりもさらに深く学ぶことができ、知識の幅が以前より広がったように思います。何よりも魅力的な講師の方が多く、とても刺激を受けました。

私にとって特に学びが深かったのは実技演習で

した。50分間の面接実習、その後20分間の振り返り、研修後半からはさらに20分間の実技指導者役に対する振り返りと、一つのセッションに時間をかけます。振り返りを丁寧に行うことで、カウンセラー役、クライアント役、実技指導者役、観察者役のそれぞれで学ぶことができました。「共感的理解」「受容」「自己理解」に対する理解、「意味への応答」に対する理解、カウンセリングプロセスへの意識など、養成講座修了時、研修が始まった4月、そして修了の12月では明らかに理解の度合いが違います。クライアント体験を通して自分の問題性にも触れることができました。例えば、自分の中に沸き起こる否定的な感情に対して向き合えず、受け容れられない自分がある。これがカウンセラー役としての感じ方に影響を与えていること

も体感することができました。東京研修でも全国の個性的な受講生やトレーナーの方々に触れることができ、学びを得ることができました。

隔週の土日、研修後半はほぼ毎週の土日に代々木ゼミナールに通い、7月と11月には気温差のある東京研修と、体力的にとてもしんどく、また、学べば学ぶほど「わかっていない自分」「できていない自分」を感じ、こんな自分が実技指導者になれるのか、受講者さんと関わってよいのかなど、指導者としてだけでなく、カウンセラーとしての資質についても不安に思う時期がありました。まさに井の中の蛙が大海を見てしまったようです。そう考えることで気持ちも少し楽になり、また学び続け

ることで今の自分が「わかっていない自分」「できていない自分」なんですね、と受け容れることもできるようになりました。体力的なことも、学びが深まるほど「もっと知りたい」「もっと体感したい」という欲求が勝り、何とか続けることができました。それも受講仲間やトレーナーのみなさんに支えてもらい、温かく関わっていただいたおかげであり、本当に感謝しています。

今後も継続学習として養成講座に関わり、カウンセリング力としての「感じる力」「考える力」を高め、また特に自分の課題でもある「言語化し伝える」ことも高めていきたいと思っています。

(林 直人)



シニア合格者の体験談

2009年度のシニアカウンセラー試験結果が発表になりました。今回めでたく合格された会員の方から体験記を寄せていただきました。2010年度に受験予定の方、また近いうちに受けようと計画している方、是非ご参考にいただければと思います。

シニア産業カウンセラー受験に向けて ～仲間に支えられて～

2月10日に合格証書をいただき合格は間違いではなかったのだとほっと胸をなでおろすとともに役割と責任、これからの道なりに思いをはせているところです。

私は平成10年に産業カウンセラーの資格を得てから実務で研鑽を積む機会に恵まれ、実務経験の資格で受験できる最後の年平成20年に初受験し、実技試験のみ一部合格を頂いていました。教科試験については、うろ覚えの知識では全く歯が立たないことを痛いほど感じていたにもかかわらず、試験の2ヶ月前に同僚から「一緒に勉強しよう」との誘いがありそれに飛びついた日まで、何も手を付けていませんでした。

勉強は、※「十川メモ」を二人で分担した後、分担部分に関する「試験傾向などの情報収集」「ノート作

りや資料」の定期的な交換という方法をとりました。

※「十川メモ」を単にキーワードに沿って内容を書き連ねても関連性や深い意味などが見えなかったり、作ったノートのレベルが同僚の求めているレベルなのか悩んだり、先が見えずに立ち止まったりする日々もありましたが、同僚から、試験の傾向や情報を基にしたととても分かりやすいノートや資料を頂いたり、交換を重ねていくうちに、少しずつ頭が整理されてきたようです。今回偶然にも合格できたのは、同僚との間で刺激しあえたこと(同僚は初受験で勿論合格でした)、メモを提供してくださった十川さんをはじめとして受験に向け強く背中を押してくださった方々の支えがあったこと、そして問題の都合により全員に正解を与えられた問1のおかげだと思っています。まだまだ勉強不足を実感する今日この頃。これからも私なりのペースでまい進していきたいと思っています。ありがとうございます!

寅年の良子より

※「十川メモ」：昨年合格した十川秀逸氏が作成した系統別にキーワードを整理した奥深いメモのこと

2010年度開催の講座が決定しました

シニア講座

コード	科目	日程	会場
K0600	リサーチ	7月 3日(土)	北海道支部会議室
K0510	コミュニティアプローチ	7月31日(土)	〃
K0520	マルチカルチャーの理解	7月31日(土)	〃
K0900	産業組織心理学	10月 2日(土)	〃
K1000	雇用環境と人事労務管理	10月 3日(日)	〃
M1210	面接記録の取り方、事例の書き方、見立て	10月23日(土)	〃
M1220	カウンセリングプロセス	10月24日(日)	〃
M1230	クライシスカウンセリング	10月24日(日)	〃
M1710	逐語検討 1	12月11、12日(土日)	〃
M1720	逐語検討 2	H23年2月5、6日(土日)	〃

*募集時期などの詳細は順次「産業カウンセリング」、「すずらん」にて発表していきます。

キャリア・コンサルタント講座

特別講習(A)

日 程:4/24、25、29
場 所:日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師:井田 喜治(協会チーフトレーナー)、清水 良子(協会チーフトレーナー)
定 員:30名
受付期間:3/19~4/10(必着)
受講料:会員30,000円、非会員40,000円(消費税、資料代込)

CC講習(B)

日 程:5/22、23、6/12、13
場 所:日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師:清水 良子(協会チーフトレーナー)
定 員:25名
受付期間:3/19~4/10(必着)
受講料:会員45,000円、非会員65,000円(消費税、資料代込)

講座の内容および申込方法は「産業カウンセリング1月号」または本部ホームページをご覧ください。
その他、会員研修も魅力ある講座を計画中です。
決定しましたら、「すずらん」に掲載いたします。

新しい研修のご案内

22年度の新たな研修が決まりました。瀧川哲夫先生（北海道大学大学院文学研究科心理システム科学講座教授）による会員研修です。

「判断の歪みと誤解—専門家と依頼者の関係を中心として—」<3ポイント>

人は自分が望ましくない状態で専門家に相談し、アドバイスを得ようとしています。

そのような場面で両者に特徴的に生じる誤解や判断の歪みについての心理学的背景を考えます。

日 時：5月15日(土)13:30～15:30

場 所：かでの2.7(1040会議室)

講 師：瀧川哲夫(たきがわ てつお)(北海道大学大学院文学研究科 心理システム科学講座教授)

定 員：40名

受講費用：2,000円

申込締切：4月30日(金)

瀧川哲夫先生の略歴

1975年 関西学院大学大学院文学研究科博士課程単位取得退学 文学博士

神戸親和女子大学勤務を経て、1980年から北海道大学文学部に勤務

その間、北海道大学評議員、文学研究科長・文学部長、北海道大学留学生センター長を歴任

現在、北海道心理学会会長、専門は認知心理学（思考心理学、実験ゲーム研究など）

No.10

レディネス通信

おめでとうございます。

6名の方が支部認定カウンセラーに合格されました。

昨年12月6日(日)に「支部認定カウンセラー育成研修」最終審査が支部会議室で行われました。最終審査では各自50分間のロールプレイから起こした逐語を北海学園大学清水信介先生にご指導いただきました。20分という長い逐語をまとめ上げた頑張り、仲間の前で指導を受ける厳しさ、ご自分のカウンセリング力と向き合う辛さなど、皆さんがされた努力は心に自信と希望を残してくれたのではと思います。

先日2月7日(日)に行われた支部育成システム(ロードマップ)説明会では、21年度レディネスを代表して澁谷恵子さんに体験談をお話していただきました。養成講座で学んできたことと、カウンセラーとして現場に出る為の研修の違い、学びの深さのお話など、集まれた会員の方は熱心に耳を傾けられていました。支部からの説明だけでは分かりにくいことも、澁谷さんのお話でイメージが浮かんできたのではと思います。平成22年度の申し込みは終了しましたが、研修を受けてみたいという方がいらしたら相談事業部までご相談ください。

相談事業部 青木明美

産業医の独り言

職場のメンタルヘルスに関わる法的問題

—心理的負荷による精神障害等に係る労働災害認定基準—

パワハラやセクハラなど、仕事上の心理的ストレスによって精神障害を発症し、労災認定を申請するという事案が年々増えてきております。この種の認定を迅速、かつ適性に行うために、平成11年9月、「心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針」、いわゆる精神疾患による労災認定基準が策定されました。この策定に際して、「職場における心理的負荷評価表」が作成され、これに基づいて、職場での心理的負荷の強度を評価し、発生した精神疾患が業務によるものか否かが判断されることになりました。この表において、職場での具体的な出来事を、平均的な心理的負荷の強度に応じてⅠ、Ⅱ、Ⅲと3段階にランク付けし、それらの出来事の強度を合計して業務上・外の判断をしていきます。強度Ⅰは日常的に経験するような、一般的には問題とならない程度の心理的負荷、強度Ⅲは人生の中でまれに経験することもある強い心理的負荷、強度Ⅱはその中間に位置する程度の心理的負荷です。

ところが、判断指針策定後、労働環境が大きく変化し、業務の集中化や職場でのいじめなど、多様な心理的負荷を包含した事案が現れるようになり、従来の「職場における心理的負荷評価表」では対応が困難になってきました。そこで、平成21年4月、労災認定基準が一部改正され、精神疾患の原因となりうる出来事として新たに12項目の追加と修正が行われました。むしろ自己成長のいい機会になりうるような事も、心理的負荷要因として挙げられたのには、現代の労働問題の難しさをうかがわせます。

改正後の新しい「職場における心理的負荷評価表」で取り上げられている具体的な出来事を、1～7の類型別に示します。下線は、今回の改正で追加または修正された項目です。

1. 事故や災害の体験：重度の病気やケガをした（Ⅲ）、悲惨な事故や災害の体験（目撃）をした（Ⅱ）
2. 仕事の失敗、過重な責任の発生等：交通事故（重大な人身事故、重大事故）を起こした（Ⅲ）、労働災害（重大な人身事故、重大事故）の発生に直接関与した（Ⅲ）、会社の経営に影響するなどの重大な仕事上のミスをした（Ⅲ）、会社で起きた事故（事件）について責任を問われた（Ⅱ）、ノルマが達成できなかった（Ⅱ）、新規事業の担当になった、会社の建て直しの担当になった（Ⅱ）、違法行為を強要された（Ⅱ）、自分の関係する仕事で多額の損失を出した（Ⅱ）、顧客や取引先から無理な注文を受けた（Ⅱ）、達成困難なノルマが課された（Ⅱ）、顧客や取引先からクレームを受けた（Ⅰ→Ⅱに修正）、研修・会議等の参加を強要された（Ⅰ）、大きな説明会や公式の場での発表を強いられた（Ⅰ）、上司が不在になることにより、その代行を任された（Ⅰ）
3. 仕事の量・質の変化：仕事内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった（Ⅱ）、勤務・拘束時間が長時間化する出来事が生じた（Ⅱ）、勤務形態に変化があった（Ⅰ）、仕事のペース、活動の変化があった（Ⅰ）、職場のOA化が進んだ（Ⅰ）
4. 身分の変化等：退職を強要された（Ⅲ）、出向した（Ⅱ）、左遷された（Ⅱ）、非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取扱いを受けた（Ⅱ）、早期退職制度の対象となった（Ⅰ）
5. 役割・地位等の変化：転勤した（Ⅱ）、配置転換があった（Ⅱ）、複数名で担当していた業務を1人で担当するようになった（Ⅱ）、自分の昇格・昇進があった（Ⅰ）、部下が減った（Ⅰ）、部下が増えた（Ⅰ）、同一事業所内での所属部署が統廃合された（Ⅰ）、担当ではない業務として非正規社員のマネジメント、教育を行った（Ⅰ）
6. 対人関係のトラブル：ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた（Ⅲ）、セクシュアルハラスメントを受けた（Ⅱ）、上司とのトラブルがあった（Ⅱ）、部下とのトラブルがあった（Ⅰ→Ⅱに修正）、同僚とのトラブルがあった（Ⅰ）
7. 対人関係の変化：理解してくれていた人の異動があった（Ⅰ）、上司が替わった（Ⅰ）、昇進で先を越された（Ⅰ）、同僚の昇進・昇格があった（Ⅰ）

各部からお知らせ

●会員研修部

平成22年度の会員研修概要が決まりましたのでお知らせ致します。

清水信介先生（北星学園大学教授）の研修が、22年度も平日夜間に札幌市で開催致します。研修のテーマは『カウンセリング再考（全4回）』です。また、地方の方々から「平日の夜間では受講が難しいので地方での開催を」とのご要望が寄せられていることから、今回は札幌市での研修内容を凝縮したものを旭川市で開催することとなりました。

そして坂野雄二先生（北海道医療大学教授）の「認知行動療法」研修も開催致します。今回は会員研修「認知行動療法ステップアップ研修」もしくはシニア研修「認知行動療法」の受講経験者を対象とした「実践講座」を7月に札幌市で初めて開催することになりました。また地方開催として8月に旭川市で「ステップアップ研修」を、さらに10月には札幌市において「概論」と「ステップアップ研修」も開催致します。

「傾聴トレーニング研修」も年度の後半に開催予定です。

詳細は決まり次第、会報誌「すずらん」及び支部ホームページに掲載致します。皆様の積極的な受講をお待ち致しております。

リラックス
タイムコラム
33

ストレスに強くなるために

1 環境の調整

うるさい・暑い・寒い・臭い・汚いなど、心が落ち着かない環境でない事が大切です。

職場環境を、自分一人で改善出来る事は少ないです。しかし、プライベート空間なら自分一人で改善出来る。せめてプライベートな時間をリラックスできる環境にすることが、ストレスをやわらげることにつながります。

2 身体反応の調整(リラックス法)

ストレスにさらされると、交感神経が優位になり体が緊張状態になります。どうしたら副交感神経の方にスイッチを入れ替えるか？自分に合ったリラックス法を使うと副交感神経にスイッチが入ります。リラックス法には、色々なものがあります。

- ① 睡眠 ② 食べる ③ 音楽を聴く ④ おしゃべりをする ⑤ 深呼吸をする
- ⑥ 笑うことをする(TV・演芸場) ⑦ ショッピング・おしゃれをする ⑧ スポーツ
- ⑨ ガーデニング ⑩ 旅行 ⑪ 創作活動 ⑫ 鑑賞(映画・演劇・美術館)等々

人は誰でも、自分なりのリラックス方法を持っています。それを、意識して使っていたかどうか？「ストレスが増えてきた。さあーたくさん寝よう、美味しいものでも食べに行こう、音楽でも聴くか」など。積極的に自分をリラックス出来る状態に持っていける人は「ストレスに強い」と言われています。生きていれば、配偶者の死・親族の死・人事異動など、逃れられないことも出てきます。生きている限りストレスはなくなりません。ストレスに強くなるためには、リラックスを増やすしかありません。スポーツ選手の勝敗は、最後はメンタルの強さといわれます。これぞという大事な場面で、プレッシャー（ストレス）をリラックスに変えられた選手が名選手といわれます。

たとえば、サッカーのジーコ選手は「失敗したプレーを思い出すと体が動かなくなる。いいプレーだけをイメージして試合に臨む」と言っていました。私たちもストレスが増えたら、リラックスを増やしセルフケアを大切にしたいと思います。

(K・I)

行事等のお知らせ

会員研修

判断の歪みと誤解—専門家と依頼者の関係を
中心として—〈3ポイント〉

日 時：5月15日(土)13:30～15:30
場 所：かでの2.7(1040会議室)
講 師：瀧川 哲夫(北海道大学大学院文学研究科
心理システム科学講座教授)
定 員：40名
受 講 費：2,000円
申 込 締 切：4月30日(金)

キャリア・コンサルタント講座

特別講習(A)

日 時：4/24、25、29
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師：井田 喜治(協会チーフトレーナー)
清水 良子(協会チーフトレーナー)
定 員：30名
受 付 期 間：3/19～4/10(必着)
受 講 者：会員30,000円、非会員40,000円

CC講習(B)

日 時：5/22、23、6/12、13
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師：清水 良子(協会チーフトレーナー)
定 員：25名
受 付 期 間：3/19～4/10(必着)
受 講 者：会員45,000円、非会員65,000円

平成22年度養成講座

<札幌教室>

日 時：4/11開講～10/31修了
場 所：札幌サンプラザ

<札幌第2教室>

日 時：4/7開講～10/27修了
場 所：札幌サンプラザ、北海道支部会議室

第40回全国研究大会(2010東京大会)

日 時：6/5、6/6
場 所：東京国際フォーラム
テ ー マ：人間を尊重する社会への転換をめざして
～働く場でカウンセリングを活かす～

編 集 後 記

行事などのお知らせでページが埋まってしまう、編集後記が入らない…という号が続いていました。

久しぶりの編集後記です。

今号では、22年度の研修をご紹介いたしました。年々、会員研修も増えてきて内容も深くなってきています。

5ページに紹介していますが、今年は瀧川哲夫先生の新たな研修が加わりました。

沢山の皆様のご参加をお待ちしております。

又、6ページには新企画で「産業医の独り言」を掲載しています。

現在産業医として働かれ、北海道支部の会員でもある佐藤茂さんに投稿していただきました。

毎号とはいきませんが、不定期で連載していく予定です。

研修申込先 (社)日本産業カウンセラー協会北海道支部
札幌市中央区北4条西7丁目1番地ホワイトビル3階
電話：011-209-7000 FAX：011-209-7011

振 込 先 郵便振替 02700-9-1731 (社)日本産業カウンセラー協会北海道支部