



 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>

平成22年度日本産業カウンセラー協会北海道支部総会が行われました

6月26日(土)北海道支部会議室において「平成22年度日本産業カウンセラー協会北海道支部総会」が行われました。

この日は北海道各地で30度を超える6月としては記録的な暑さの中、多くの会員の方にご参加いただき、又協会本部からは隅田副会長をお迎えしての開催となりました。

<第一部 開会>

北海道支部永井支部長より「現在、支部認定カウンセラー、支部認定講師、実技指導者として実際の場で活躍されている皆様のおかげで大変大きい期待を寄せられる組織となってきた。同時により大きな他の組織との競争にも打ち勝たなくてはならない厳しい側面も出てきている。今まで以上に北海道でより信頼される組織となる為にも、是非ともご出席の皆様が熱い期待と希望を話していただき、有意義な総会としていただけますように」との開会の挨拶がありました。

続いて隅田副会長と桑原理事より「北海道も小さな支部から始まり現在は400人も超える会員数の支部となってきた。会員の皆様にも多くの活動に参加していただき、協会の掲げる働く人たちの福利厚生に役立つような働きやすい環境を作るという方針に積極的に関わっていただけたらと思います。」とお言葉がありました。

3人のご挨拶の後、運営幹部、運営協議委員の紹介が行なわれました。

<第二部講演>

続いての第2部では本部の隅田副会長より1つ目の題目として【公益法人の移行について】の講演が行われました。

6月5日に東京で行われた全国大会の<第40回通常総会議案書>に基づき、公益法人化へ向けての現在までの経緯、取り巻く環境、事柄の変化、そしてこれからの協会の見解などを大変解り易くお話していただきました。



熱心に検討されている総会の様子

議案書だけでは、難しく理解しにくい内容だけに参加された皆様も説明を聞いて頷いている様子も見受けられました。

続いて2つ目の題目【産業カウンセラーの育成について】講演がありました。

こちらでも今回の全国大会で提案された、これからの育成の制度についての説明がなされました。

現在の産業カウンセラー、シニアカウンセラーの資格制度について、より社会に必要とされる産業カウンセラーを社会に排出するために協会の今後の方向性が話されました。

まだ色々と懸案事項が沢山あると言われながらも、今後大きく変わっていきそうな資格の制度に目が離せないと感じられた講演でした。

<第三部通常総会>

進行役の林総務部長より、定員数の確認が行われ、平成22年度3月末登録会員数417名のうち総会出席者37名、委任状提出者217名の計254名となり、支部規定第16条に基づき正会員数の過半数(209名)を超える出席が確認され総会成立の報告がなされました。

続いて、宮本事業推進部長より6月5日に東京国際フォーラムで行われた第40回通常総会(本部総会)の報告がなされました。

その後支部規定第15条に基づき、議長に永井支部長が就任し、議事録署名人として勝又さんと清水さんが指名されました。

続いて平成21年度の事業報告と収支決算報告(内容は第40回通常総会にて承認済み)が山村副支部長、佐久間総務副部長から、監事の十川さん福本さんより監査報告が行われました。

続いて支部規定第36条2に基づき議案に入りました。

第一号議案について、山村副支部長より平成22年度北海道支部方針(案)、平成22年度事業計画(案)が、佐久間総務副部長より平成22年度収支予算(案)が提示されました。

出席の皆様から挙手による質問が行われ、その後拍手にて承認となりました。

会員の皆様の支部である北海道支部は、総会で承認を受けた内容を幹部会で審議執行し、運営協議会で承認を得ながら遂行していることを改めて確認した22年度総会でした。

又、今後の運営や支部活動の参考にさせていただく為のアンケートを実施させていただきました。

大変貴重なご意見や、積極的に支部活動に参加されたという皆様の気持ちを感じることが出来ました。

ご協力いただきありがとうございました。

来年は、今年よりも多くの会員の方に参加していただき、より多数の意見を反映した総会になればと期待しております。

協会創立50周年記念公演のお知らせ

協会創立50周年を記念しまして北海道支部でも記念講演会を開催いたします。

記

日時 2010年10月21日(木) 13時30分より

場所 アスティ 45 ACU16F 大研修室

講演 北海道医療大学 心理科学部

教授 坂野 雄二先生

演題 「うつ病への対応を考える：職場で何ができるか」

多くの会員の皆様、又、所属されている組織・企業の関係部門の方々
お誘い合わせの上、ご参加くださいますようお願いいたします。



隅田副会長の講演

「協会創立50周年記念」産業カウンセリング 第40回全国研究大会に参加して

2010年6月5日(土)・6月6日(日)の二日間、東京国際フォーラム(JR東京駅から歩いて5分、東京都内で観客3,000人以上収容できる唯一の施設)で開催されました。2010東京大会【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～】に北海道の産業カウンセラーの方々 22名(全国から約3,300名の参加)と共に参加してまいりました。

初日、12時30分から代議員制になって初めての総会が249名出席(代議員定数289名、北海道支部の代議員9名)で総会は成立し第1号・2号・3号議案(定款変更—本部と北海道支部の住所変更)が賛成多数で承認されました。

開会式の後、基調講演が当協会の岩田喜美枝副会長からあり「組織(企業)の力=個人の能力×モチベーション×チームワークであり、掛け算の為一つがゼロになると組織の力がゼロになる。又産業カウンセラーにとってのステークホルダーは誰なのかを見極めながらしっかりと仕事をする必要がある」等、非常に示唆に富んだ含蓄のあるご講演をいただきました。終了後は交流会になり、東京支部会員の皆様から心温まる歓迎セレモニーを受け、帝国ホテルの立食ディナー(ずいぶん帝国ホテルは、米を使った料理が多いなと思いながら)で舌鼓を打ちながら、全国の仲間と歓談、楽しい時間を過ごしました。

その後、私は翌日の第10分科会「地域社会で今、求められる産業カウンセラーの支援とは」の中での発表準備の為、ホテルに素早く帰り下準備を十二分にさせていただきました。

大会二日目、本部から「新たな産業カウンセラー育成制度の構築をめざして」～産業の現場で活躍できる専門家育成に関する構想～の中で、「産業カウンセラー(新)育成制度」構想の概要など提言がありました。

まさに、今後の50年に向けて、我々、産業カウンセラーはどうあるべきかを、各人に問う内容でした。今後、機関紙「産業カウンセリング」から目が離せないなと思った次第です。その後、分科会に入り、グループ討議などを挟んで、私も北海道の会員の皆様の地域社会でのご活躍を集約した「行政等とタイアップによる、地域社会へのメンタルヘルス支援活動」を発表させていただきました。

15時10分から閉会式が開催され、来年新潟にて再会できることを楽しみに終了しました。まさに、50周年記念大会にふさわしい内容であり、私も、再度身を引き締めて、社団法人日本産業カウンセラー協会に関わっていきたいと思った大会でした。

<永井 義信>



全国大会の様子
～新しい協会のロゴマークの紹介～

会員研修「判断のゆがみと誤解」(瀧川先生)を受講して

初めに瀧川先生は自分は臨床はやっていないと言われ、会場の雰囲気がざわっとした気がしたのは私だけだったのでしょうか。養成講座修了時では本当に入り口しか知らなかった、認知心理学をご専門とのことでした。

でも初めの雰囲気はどこへやら、話が進むにつれてどんどん和やかになっていき、先生の受講者を巻き込む質問とそれに対する認知心理学からの解説に会場の誰もが惹きつけられていたように感じます。

主にストレスコーピングの領域に入るそうですが、ストレスが発生したときに人間はそのストレス強度が強い場合は問題焦点型対処でなく、情動焦点型対処をする傾向にあるというお話で、その場合十分な証拠がないのに原因帰属を行い自分の精神健康を保つという「弱論拠推論」というのを私たちは普段からしているということでした。分かりやすい例を用いて解説していただき、認知心理学についてほとんど知識を持たなかった私でも理解することができました。

あとは個人的に、フレーミング効果というものが、実際のアメリカの政治界でも利用されているというお話にすごく興味を覚えると同時に、知らない間に自分の意見が操作される可能性があると言うことに怖さも覚えました。

2時間があっという間に過ぎました。楽しかったのと同時に、まだまだ勉強しなければならないことが多いと感じた研修会でした。次回の研修会もぜひ参加したいと思います！

(*養成講座修了後、久々の受講形式で新鮮な気持ちで臨みました。わくわくしすぎたのか予定時間よりも1時間も早く着いてしまいました(笑) 受講者 吉田友紀*)

No.12

レディネス通信

6月19日に3回目の支部認定カウンセラー育成研修が行われました。研修の前半は清水信介先生による講義、後半は面接実習を行います。実習を重ねるに連れて、私はクライアントの悩みや苦しみは何故生まれるのかと考えるようになりました。

周りの雑音が無くなると、急に心が騒がしく感じることはありませんか。例えば、顔を洗っている時や通勤の地下鉄、寝際の布団の中で。外界から切り離され、関心が自分に向けられると、私の心は裁判官のように、また分析者のように振舞います。

心は裁きたがります。自分を他人を物事を。心は比べたがります。自分と他人を、他人と他人を、あの事とこの事を。

そんな心に翻弄されない自分はいったい何処にいらっしゃるのでしょうか。

静寂を求めて、心が全てを吐き出すまで、ひたすら待ち続けます。全ての思考が終わるまで、ただ立ち止まります。

そして、心に何も無くなった時、静寂の微かな音色が広がり、本当の自分に戻ったような気がするのです。

(佐藤 誠)

樋口治子様を偲んで

桑原 富美恵

本年2月、北海道支部の前身の札幌分会の会長をされていましたが、樋口治子様のご逝去されました。樋口治子様を偲んで追悼文を載せさせていただきます。

樋口会長は本年2月闘病中に85歳で亡くなりました。

当協会がまだ地区ごとの会員組織というより、会員有志の集まりであり、北海道が札幌分会、旭川分会と別れていた時の札幌分会長を平成6年から平成12年3月までされ、北海道支部の基礎を作られました。当時の会員数は40名程度と記憶しております。会員数も少なく大変な時期であったと思います。養成講座も札幌、旭川が異なる団体として、通信制の養成講座を実施していたため、多くの交流はなかったそうです。当時のエピソードとしてよく聞かせていただいた中に、現在の協会の安藤会長が(当時協会事務局長)が初めて札幌部会を訪れた時の話です。樋口会長は、ご主人がワープロで打たれた「安藤さん」の名前を書いた紙を持ち、札幌駅で迎えられたそうです。協会本部の役員と北海道の役員の面識もない時代でした。来札の目的は、北海道で養成講座の「通学コース」開設のためだったそうです。その後、平成8年樋口さんが中心になり、当時の幹事の方々と関東支部の協力で第一期の「養成講座通学コース札幌教室」がスタートいたしました。それらの運営、指導も中心になり進め、通信コースの有資格者が当日の世話人(実技指導者)として、実習指導をされました。また、その当時は、事務所もなくご自宅を事務所として提供され、当時、保健師の現役のお仕事は終わられていましたが、嘱託や協議会などでご活躍で、会長をされながらのお仕事もお忙しく、大変だったと思います。出張も大変多かったようです。会員の皆様の中には、その当時、分会連絡先にお電話すると、樋口さんは不在で、ご主人が出てくださり、親切に教えていただいた方も多かったことでしょう。平成11年5月、小さな分会事務所を開設されるまで提供いただきました。事務所開設時もお金がなく、当日の会員がそれぞれのものを持ち寄って、開設にいたしました。いつも、「働く人のお話を聞いてあげる人は、絶対必要、産業カウンセラーは必要」という強い信念があたりでした。この強い信念とエネルギーが現在の北海道支部の基礎となっていると思います。

私は平成12年樋口会長の後、分会長のバトンを引き継ぎました。会員も100名近くなくなりました。多分「大変頼りなく不安で」あったことと思います。当時は顧問として残っていただき、多くのアドバイスをいただきました。その後も、支部が大きくなることを喜んでくださいました。去年の支部事務所開設時は支部にお祝いをとご連絡いただき、「是非、いらしていただきたい」とお話ししていましたが叶わずとても残念です。今年の1月に電話でお話しをしたのが最後になりました。その時にご病気のこと、ずっと続けていらっしゃるボランティアの電話相談のこと、ご家族のこと、「協会の50周年にも出たいわ」など、いつものようにお元気で、少し高い明るい声でのお話しでした。まさかこんなに早く旅立たれるとは想像もできません。いろいろ書き始めると尽きません。樋口さんは、一本筋の通った毅然とした信念の人という方でした。今でも耳元で叱咤激励の声が聞こえるようです。

現在の北海道支部は、このように基礎を作ってくださいました方を感謝したいと思います。最後に心から感謝とご冥福をお祈りいたします。ありがとうございました。

職場の“メランコリー親和型化”

— 職場結合性うつ病 —

ドイツの精神病理学者Tellenbachは、うつ病になりやすい性格として、几帳面で他者配慮的、良心的な性格を挙げ、“メランコリー親和型”と名付けました。1961年のことです。ルールや秩序を重んじ、自分に課された仕事は手抜きすることなく、責任を持って最後まで完全にやり遂げる性格。対人関係では、人に献身的に尽くし、人と争わず、自分が折れることで円満な関係を保つ。相手がいて、自分がいる。一言で言えば、“いい人”です。従来うつ病は、中高年者を中心に、このようなメランコリー親和型あるいは執着気質といった病前性格をベースに、何かの発病要因をきっかけに発症してくるいわゆる内因性うつ病の事例が主流でした。

ところが近年、20～30歳代の比較的若い世代に、このような「従来型」のうつ病のイメージでは捉えられない特有な臨床像を呈する、治療反応性に乏しい新しいタイプのうつ病が増えてきました。この20年位の間に、「未熟型うつ病」、「ディスチミア親和型うつ病」など様々なタイプのうつ病が提唱されてきましたが、そのひとつに「職場結合性うつ病」があります。

「職場結合性うつ病」は、職場の仕事に密接に関連して発症するうつ病という意味で、自治医科大学精神医学講座の加藤敏教授が、たくさんの臨床経験とその背景にある職場の状況を見据えて名付けた病型です。このタイプでは、仕事の負荷が過重となり、心身の疲弊の末にうつ病を発症してきます。病像は、制止症状よりも不安・焦燥感が前景に出るため不安障害と見誤られることもあります。実際は内因性うつ病であるとしています。時には、不安・焦燥の頂点で、自殺企図やパニック発作などを起こし救急病院に搬入されることもあるようです。加藤氏は、本症発病の主な要因を職場自体の“メランコリー親和型化”にあると指摘しています。また、職場結合性うつ病に陥る人の人格特性は、一部にはメランコリー親和型も認められるものの、多くは社会人としての全うな勤勉さと社交性を備えた平均的な人格の持ち主であるとも述べています。

現代はグローバル化の時代に入り、競争原理優先の社会の中で企業は、“いい会社”を目指して、元々はうつ病の病前性格とされていたメランコリー親和型の行動特性を職場の中に取り込んできました。職場は、労働者に間違いを許さない厳密性と完全性を徹底させ、お客様、患者様との対応において高い良心性と他者配慮性を求めてきます。さもないと職場のミスは、利用者からの苦情に止まらず、訴訟やマスコミからの厳しい視線を浴びる結果にもなりうる時代です。労働者は、高い水準の仕事課題を要求され、競争の激化は、さらに過重・長時間労働を課して心身の疲弊を蓄積させ、“神経衰弱”し、その頂点においてうつ病を引き起こすという構図です。「従来型」のうつ病では、本人が熱心に仕事をし過ぎてうつ病になるなど、“自分から働いてしまい”、“自ら病気を招いてしまう”傾向があり、また、患者は罪責・自責に苦しめられる状況がありました。そのため、「ほどほどに」、「いい加減でいい」とか、「あまり無理をしないで」という助言も有用だったのです。ところが「職場結合性うつ病」は、“働かされ”、“強いられて”発病するという側面があるため、患者は不合理感を抱き、職場や上司に対して攻撃的感情や批判的態度を示してくることもしばしばです。ひいては労災申請といった行動まで打って出ます。その一方で、「従来型」には適応していた言葉の処方箋は的外れとなり、「ほどほど」、「いい加減」な仕事をするものなら、逆に解雇や降格の憂き目を見ることにもなりかねません。

過重労働者への医師による面接指導が制度化されて5年目を迎えます。脳・心臓疾患のリスクだけでなく、メンタル面にもしっかり目を向けて面談してみますと、正しく「職場結合性うつ病」、あるいはその入り口にあるような労働者にしばしば遭遇します。その度に、労働者の心身の健康を重視した職場の人事労務管理の重要性を痛感するわけですが、この「職場結合性うつ病」という概念は、職場のメンタルヘルスを進めていく上で、また安全配慮義務の観点からも、非常に示唆に富んだ有用な視座であると思います。産業カウンセラーにとっても、大いに参考になる視点ではないでしょうか。

<S.S>

平成22年度 相談・支援者のための 「自殺予防ゲートキーパー」研修が始まりました

昨年度もご紹介させていただき会員の皆様にもご参加いただきました「自殺予防ゲートキーパー」研修が平成22年度は6月26日(土)根室市を皮切りに11月7日(日)登別市まで計8会場で実施されます。北海道支部からも(労働者の相談機関として)桑原理事他がシンポジストとして参加します。すずらん「研修申込書」同封させていただきます。

地元の方、ご関心のある会員の皆様のご参加をお願いいたします。
尚、ご不明な点は支部事務局までご連絡ください。

各部からお知らせ

養成講座部

「今年11月からの釧路通信養成講座開催の企画申請中」

養成講座部では昨年度本部より、通信講座の支部移管を受けて、昨年11月に念願の旭川教室を通信講座で開講することができ、22名の受講者をお迎えして現在も講座を運営中です。

今年度の通信講座は是非、道東地区で開催したいと検討しておりましたところ、現在釧路市で講座を開講すべく企画を申請いたしました。

釧路市近郊にお住まいで、産業カウンセラーの勉強に関心をお持ちの方には、会員の皆さまから、8月以降にホームページを注目していただけるようお伝えいただきたいと思います。

今後とも養成講座部活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

リラックス
タイムコラム
35

自分を大切にする！

日本人の文化の中に、我慢する事を美德とするところがあります。相談者の中には我慢しすぎている人が多くいます。今日は飲みに行きたくないけれど断れなかった経験はないだろうか？相手、又は、周囲に気を使って自分を抑えてしまったことは、多くの方が経験しています。我慢することが多くなると私達は、ストレスを強く感じます。我慢しすぎないでストレスを溜めない方法は、あるだろうか？職場でみられる3つのコミュニケーションタイプを通して考えてみましょう。「ある上司から依頼された急ぎの仕事をしている時、他の上司から〇〇の資料を作ってくれ」と言われたらあなたならどの様に返答しますか？

- 1 非主張的(ノン・アサーティブ)自分を抑えて相手を立てる。自分の仕事が先が見えないぐらい量がある時、さらに仕事を頼まれて受けてしまう。そして、どうして断れなかったのか？後悔する。または、断れなかった自分を情けなく思う。
- 2 攻撃的(アグレッシブ)自分を主張して、相手を抑える。こんなに忙しいのにこれ以上出来ませんよ。と言う。云われた方は、自分が非難されたようで、嫌な気分になる。
- 3 自分も相手も大切にする(アサーティブ)今、〇〇上司から依頼された仕事をしています。急ぎの仕事が今日中に終わります。その後にしていいですか？この表現が完全でも全てでもありませんが、自分も相手も大切にする表現を探していくコミュニケーションが大切だと思います。飛行機に乗ると必ず「酸素が降りてくる場面」のアナウンスがあります。「お子さんをお連れの保護者の方は、先ずご自分が酸素を吸ってからお子さんに酸素を与えてください。」というアナウンスです。子どもに酸素を与えている内に、保護者が具合悪くなったり、保護者が冷静さを失えば子どもは救えないと言う事です。私達は、まず自分を大切にいて、自分がしっかりしていなければ誰のサポートも出来ないという現実があります。自分を大切にする事が、相手を、周囲を大切にする事になります。アサーティブな自己表現ができれば「自分も相手も大切に」して「ストレスを溜めない可能性がおおくなります。(K. I)

行事等のお知らせ

シニア研修

コミュニティアプローチ(K0510)<3ポイント>

日時：7月31日(土)9:30~12:30
場所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講師：丹羽 郁夫(法政大学大学院教授)
定員：30名
受講費用：7,000円
申込締切：締め切りました

マルチカルチャーの理解(K0520)<3ポイント>

日時：7月31日(土)13:30~16:30
場所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講師：丹羽 郁夫(法政大学大学院教授)
定員：30名
受講費用：7,000円
申込締切：締め切りました

産業組織心理学(K0900)<5ポイント>

日時：10月2日(土)
場所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講師：桐村 晋治(法政大学大学院教授)
定員：30名
受講費用：13,000円
申込締切：9月3日(金)

雇用環境と人事労務管理(K1000)<5ポイント>

日時：10月3日(日)
場所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講師：桐村 晋治(法政大学大学院教授)
定員：30名
受講費用：13,000円
申込締切：9月3日(金)

面接記録の取り方、事例の書き方、見立て(M1210)<5ポイント>

日時：10月23日(土)
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 信介(北星学園大学教授)
定員：30名
受講費用：13,000円
申込締切：9月24日(金)

カウンセリングプロセス(M1220)<5ポイント>

日時：10月24日(日)
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 信介(北星学園大学教授)
定員：30名
受講費用：7,000円
申込締切：9月24日(金)

クライシスカウンセリング(M1230)<5ポイント>

日時：10月24日(日)
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 信介(北星学園大学教授)
定員：30名
受講費用：7,000円
申込締切：9月24日(金)

インターネット・ピクチャー方式講座

1. 職業倫理 (K0700)
8月28日(土) 支部会議室
2. 教育指導(K0800)
8月28日(土) 支部会議室
3. K1100 産業カウンセリングに関わる関係法令(K1100)
9月26日(日) 支部会議室

※*詳細は「産業カウンセリング」5、6月号をご覧ください*

会員研修

カウンセリング再考(II)

カウンセリング関係をどのように始めるのか <3ポイント>
日時：8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：2,000円
申込締切：8月3日(火)

カウンセリング再考(III)

カウンセリング過程を理解する視点 <3ポイント>
日時：10月19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：2,000円
申込締切：10月12日(火)

カウンセリング再考(IV)

事例で学ぶカウンセリングの実態 <3ポイント>
日時：12月14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：2,000円
申込締切：12月7日(火)

認知行動療法実践講座 <5ポイント>

日時：7月18日(日)9:30~16:30(6時間)
場所：かでの2.7(1030号室)
講師：坂野 雄二(北海道医療大学教授)
定員：20名
受講費用：6,000円
申込締切：締め切りました
受講者要件：シニア研修「認知行動療法」もしくは
会員研修「ステップアップ(アドバンス)」の
受講経験者

認知行動療法ステップアップ研修(旭川研修)<3ポイント>

日時：8月1日(日)9:00~12:00
場所：旭川市ときわ市民ホール(302教室)旭川市5条4丁目
講師：坂野 雄二(北海道医療大学教授)
定員：20名
受講費用：3,000円
申込締切：7月26日(月)

カウンセリングにおけるカウンセラーの任務<5ポイント>

日時：9月12日(日)10:00~15:00(4時間)
場所：旭川市 会場未定
講師：清水 信介(北星学園大学教授)
定員：20名
受講費用：4,000円
申込締切：9月6日(月)



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
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