



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

〒060-0004 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>

## キャリア・コンサルタント試験が行われました

8月28日(土) キャリア・コンサルタント試験が行われ、全国で1,729名、札幌地区では32名の方が資格取得を目指し、学科試験1(学識問題90分) 学科試験2(記述問題45分) 学科試験3(記述論述40分)に挑戦されました。年々問題の専門性、難易度が高まり、かつボリュームが多い為、本年は例年と比較し途中退席者が少なかったとのことでした。受験された皆様、本当にお疲れさまでした。結果は10月7日発送(予定)とのことでした。皆様方全員の合格を心からお祈りしております。

また、今回合格された皆様の中には、「国家検定・平成22年度2級キャリア・コンサルティング技能検定」の受験資格を取得される方もおられます。受験希望の方、興味のある方は、最新情報を下記URLでご確認ください。

<http://www.career-kentei.org/>



## シニアコース講座「リサーチ」

実は講座名を目にした時から私の不安は徐々に高まっていた。受講申込はしたものの、文系人間の自分がこれまで避けてきた分野であることから、「果たして理解できるだろうか?」と、恐る恐るの会場入り。ところが講師の石崎一記先生(東京成徳大学)は、そんな不安を見事に吹き飛ばしてくださった。〈となりのトトロ〉のような大きな身体と親しみやすい笑顔。先生の講義を聞いていると「研究や調査なんて私には無縁」というのは、個人的な思い込みだったのかも?と考えられるようになったから不思議なものだ。

講座では「産業カウンセラーとしての調査・研究の意義と目的」「調査法とは何か」「論文やレポートの読み方」について、みっちり学ぶことができた。個人の体験を相互に知らせ合い、一般化して共有の財産とすることの意義、そして科学の作法というものについて、わかりやすい言葉と例で説明していただき、「なるほど、そういうことか」と腑に落ちる場面が何度もあった。また石崎先生は、受講生同士で話し合わせるという学習を何度も取り入れていらした。私たちは自分の考えを他人に伝えようと真剣に語り、他の人の意見を聞いてまた新たに考えをめぐらすなど、心地よい緊張感と笑いに満ちた6時間であった。

今後は、わかったことを提供する側となれるよう、今回の講座内容を生かし、研鑽に努めていきたいと考える。

〈M・K〉



## 「認知行動療法実践講座」(坂野雄二先生)を受講して

人の心を推測するのは実はものすごく難しい。推測はあくまでも推測「心を覗こうとしている古典的な精神分析モデルにはさようなら」との刺激的な出だしから始まりました。さらに、ある実際に起きた連続殺人事件をとらえ、その犯人像を精神科医、臨床心理士に依頼したが、まったくはずれ、残された証拠や事実をベースに推理小説家その犯人像を当てたことの現実を知るべきであると説明され、改めて人の心を単純に推測、憶測することの危険性を認識し、認知行動療法を学ぶ意欲がわいた次第です。

講義の主な内容としては、認知行動療法とは「体験でもってクライアントに気づいてもらうソクラテス的対話」であり、歪んだ認知(出来事をマイナス理解)を現実性のある妥当なものへとスモールステップ(プラス理解の基)で修正し、同時に行動も変えられるようにする。そして、うつ病については、治療によって完治ではなく、症状がよくなるという考え方に変えるべきであるとされました。さらに復職支援及び再就職支援のコツについては事例を通してクライアントとの問答形式で実施され、対応の未熟さを思い知った次第です。全体として認知行動療法は、今後うつ病治療の薬物療法と併用され、同等もしくはそれ以上の評価を受ける事になるだろうと結ばれました。

松山 翰吉

## 協会創立50周年記念公演のお知らせ

7月号でご連絡いたしました但、協会創立50周年を記念いたしまして、北海道支部でも北海道医療大学教授の坂野雄二先生をお招きして講演会を開催いたします。是非沢山の皆様のご参加をお待ちしております。

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。

## 創立50周年記念祝賀会の参加者募集

協会創立50周年の記念祝賀会が東京にて開催されます。参加ご希望の方は支部事務局にお申込ください。

- 1、開催日時 平成22年11月19日(金) 12:30~14:30
- 2、場 所 ホテル「ラ・フォーレ東京」御殿山ホール  
JR品川駅 高輪口より徒歩10分(品川駅より無料バスの送迎あり)
- 3、会 費 3,000円
- 4、募集定員 北海道支部会員 5名(先着順)確定次第にご連絡いたします。

## 「メンタルヘルス研修の講師派遣」のお知らせ

本年度も、札幌市の「メンタルヘルス研修の講師派遣」を実施します。  
派遣日時は、平成22年11月1日(月)~平成23年1月31日(月)となります。  
詳細は今回同封しますパンフレットをご参照ください。



## 「働く人の電話相談室」実施のお知らせ

9月10日の世界自殺予防デー（WHO）にあわせて「働く人の電話相談室」を実施します。

日時は9月10日～12日の3日間（10:00～22:00）北海道支部内に専用の電話回線を設け支部認定カウンセラーが対応します。毎年電話が鳴り止まないという状況が続く電話相談室ですが、今年の結果など詳細は後日発刊のすずらんにて掲載いたします。

リラックス  
タイムコラム

36

### 体の声に耳をすませて

ストレスを感じると、まず心が嫌だ、辛いと感じます。すると、それに合わせて体も変化します。人間は、動物の本能として、ストレスを感じると、体が危機に対応できるように変化します。

ストレスを感じると、私たちの体は、自律神経の交感神経が優位になります。自分が多くの人前で、何かを話さなければならない時を、想像してみてください。脈が速くなって、動悸がして、筋肉が緊張して、肩こりを感じたり、血圧が高くなったり、冷や汗をかいたりします。この体の変化は、交感神経が優位になっている症状です。また、内分泌ホルモンも変化します。血糖が高くなり、アドレナリン、副腎皮質刺激ホルモンも増加します。しかし、内分泌ホルモンが変化していることを自覚できる人はいません。今、一番注目されているのは、脳の中の、モノアミン系と総称される脳内神経伝達物質も減少することです。このホルモンが減少すると、集中力がなくなったり、やる気が出なくなったり、今まで楽しめたことが楽しめなくなったりします。これを、自覚しないで、無理を続けると、どんどん深みにはまります。ストレスが溜まって自覚症が出てきたAさんを例として、説明させていただきます。この頃、頭痛・肩こり・食欲不振が出てきたとAさんは、感じていました。同僚・上司達も、いつもテキパキと仕事をこなしているAさんと、どうも様子が違うと感じていました。ある日、同僚が「ストレス溜まっているんじゃない？大丈夫？」と聴くと、「俺がそんなに、軟な奴に見えるか」と切り替えしました。多くの男性が、ストレスが溜まって体・心が反応するのは、自分が弱い証拠と勘違いしています。ストレスを感じて体が、変化するのは「賢い体」だからです。無理しているよ、少し休んでと自分に教えてくれています。「体の声に耳をすませて」、気づいてあげて無理しないと、深みにはまらないで、自分らしく回復できます。Aさんに、課長が別室で「いつものAさんらしくない所、自分もうつ状態になって、精神科を受診したら楽になった事」などを話し、相談室に繋げてくれました。「ああいう優秀な人でも、うつ状態になるんだと思ったら、とても気分が楽になった。振り返って見ると、父の葬儀・その後の母の介護・息子の進学・仕事量の増加いろいろ重なったなあ」と自分の無理していた事に、気づく事ができて回復した方です。私達は、いつも「体の声に耳をすませて」、今の自分に気づく事が大切と思います。

(K. I)

## 資格更新研修のお詫びと開催予告

7月に実施しました資格更新研修は全国的な通信トラブルとなり、道内2会場におきましても予定した内容では実施できませんでした。当日受講された皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。お詫び申し上げます。

次回は11月21日(日)開催の予定となっています。北海道支部では、サンプラザにて実施いたします。詳細は協会機関紙「産業コンサルティング」に掲載されますので、受講予定の方はご参照ください。

## 運営幹部交代のお知らせ

平成22年8月13日(金)18時から開催されました、第4回幹部会におきまして支部活動に大変ご尽力賜りました、青木明美相談事業部長から諸般の事情から幹部退任の申し入れがあり非常に残念ではありますが幹部会として承認いたしました。ただ相談事業部長席を空白に出来ない為、協議の上、清水良子運営協議員に相談事業部運営幹部就任を打診、快諾を得ましたので幹部会として承認いたしました。

なお、青木様には引き続き運営協議員として活躍して頂きます。



## ◆関連団体の情報コーナー◆

中災防(中央労働災害防止協会)では例年、労働者の健康の保持増進のためのセミナーを開催しています。

### ◎中央労働災害防止協会

#### ●「事例に学ぶメンタルヘルスセミナー」

日 時：10月29日(金)13：00～17：00  
場 所：北海道安全衛生サービスセンター研修室  
(札幌市中央区南19条西9丁目2-25)  
内 容：①メンタルヘルス対策構築ポイントの講義  
②国の事業等の事業場外資源を効果的に活用しながらメンタルヘルス対策を積極的に展開している企業の事例紹介  
③パネルディスカッションを通じて講師、事例発表者や参加者との意見交換  
講 師：(社)日本産業カウンセラー協会理事 桑原富美恵氏

参 加 費：9,000円(産業カウンセラー協会は中災防の賛助会員により左記価格の設定です。資格登録証をご確認のうえ、必ず登録番号を記載してください。)

申 込 方 法：添付の参加申込書に記載のうえ、中災防北海道安全衛生サービスセンターへ FAX (011-512-9612)にて送信のこと。



# 行事等のお知らせ

## シニア研修

### 産業組織心理学(K0900)<5ポイント>

日 時：10月2日(土)9:30～16:30  
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室  
講 師：桐村 晋治(神奈川大学 特別招聘教授)  
定 員：30名  
受講費用：13,000円  
申込締切：締め切りました

### 雇用環境と人事労務管理(K1000)<5ポイント>

日 時：10月3日(日)9:30～16:30  
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室  
講 師：桐村 晋治(神奈川大学 特別招聘教授)  
定 員：30名  
受講費用：13,000円  
申込締切：締め切りました

### 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)9:30～16:30  
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室  
講 師：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)<3ポイント>

日 時：10月24日(日)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：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)<3ポイント>

日 時：10月24日(日)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：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)

### 逐語検討1(M1710)<各日14ポイント>

日 時：12月25日、26日(土、日)9:00～17:30  
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室  
講 師：当協会会員講師  
定 員：20名  
受講費用：26,000円  
申込締切：11月26日(金)

## 会員研修

### 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 <3ポイント>

日 時：10月3日(日)9:00～12:00  
場 所：かでの2.7(720号室)  
講 師：坂野 雄二(北海道医療大学教授)  
定 員：40名  
受講費用：3,000円  
申込締切：9月27日(月)

### 認知行動療法ステップアップ研修 <3ポイント>

日 時：10月3日(日)13:00～16:00  
場 所：かでの2.7(720号室)  
講 師：坂野 雄二(北海道医療大学教授)  
定 員：40名  
受講費用：3,000円  
申込締切：9月27日(月)

### 傾聴トレーニング研修札幌市(①～④全4回) <3ポイント>

日 時：①11月18日(木)②12月16日(木)  
③1月13日(木)④1月25日(火)  
各回18:30～20:30  
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室  
講 師：養成講座実技指導者  
定 員：20名  
受講費用：各回1,500円

申込締切：①11月11日(木)②12月9日(木)  
③1月6日(木)④1月18日(火)

### 傾聴トレーニング研修旭川市(①～②全2回) <3ポイント>

日 時：①12月16日(木)②1月26日(水)  
各回18:30～20:30  
場 所：旭川市ときわ市民ホール(予定)  
講 師：養成講座実技指導者  
定 員：20名  
受講費用：各回1,500円  
申込締切：①12月9日(木)②1月19日(水)

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