



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>

## 「働く人の電話相談室」実施報告

12年連続で自殺者が3万人を超えている今日、9月10日の世界自殺予防デーにあわせ、本年も9月10日から3日間、北海道支部では「働く人の電話相談室」を開設しました。全国の18支部で実施し今年で4年目です。

### 1. 広報活動について

協会本部よりティッシュ4,000個、チラシ3,000枚、黄緑の蛍光色のジャンパー10枚、のぼり旗5枚、横断幕1枚を受領し、どのように使用すれば多くの道民の方々に「働く人の電話相談室」を知っていただけるか検討し次のように利用した。

- 1 ティッシュ500個、チラシ1,000枚を北海道庁、札幌市役所等行政機関に配布。
- 2 北海道新聞社に「働く人の電話相談室」開設の情報提供。
- 3 連合北海道に協力をお願いし、前日の9月9日12時より札幌駅前にてティッシュ、ちらし各2,000セットを配布。連合北海道は約20名動員し街頭宣伝カーから通行人に3日間の無料電話相談の開設を説明。支部からはジャンパーを着用しのぼり旗をたてる。
- 4 北海道庁より連絡があり、9月10日午前8時より約1時間札幌駅構内にて、「自殺予防のキャンペーン」を実施との連絡があり、支部もティッシュ1,500個持参し協力。
- 5 この時、NHKの記者とカメラマンが取材し、更に支部に来社し10時からの電話対応の状況や永井支部長にインタビュー。この状況はNHKテレビで、当日15時と18時40分からのニュースで放映された。

### 2. 当日の体制

3日間とも10時から22時までの相談時間のため、2人ペアを1組とし1日3組、3日間で9組延べ18名のカウンセラー体制。

更に万一、カウンセラーが対応に苦慮したり、深刻な相談を受けた時のカウンセラー自身へのケアのため、スーパーバイザー役として経験豊富なカウンセラーが適宜事務所に待機し万全の体制を整えた。

### 3.本年度の総括・印象に残ったこと

相談件数は北海道支部では14件（昨年38件）全国で1,170件（昨年1,093件）でした。担当したカウンセラーからの意見は次の通りです。

- 1 以前はいたずらとも取れる内容もあったが、昨年はうつ関連、今年は人間関係についての相談が多かった。
- 2 予め30分の相談時間とお願いし電話を受けているため、30分前後で終了。相談者には言い足りない、不完全燃焼の残る思いがあったかもしれない。
- 3 働く人の労働環境が認識よりは実際には非常に厳しいと感じた。（一方の当事者からの話だけが、意図的・組織的に法律に抵触するような労務管理の可能性も感じられた。）
- 4 相談窓口の存在を初めて知り、喜んでいただいていた方もいた。もっと周知する必要あり。
- 5 電話をされてきた方はごく一部だと思うので、電話相談の存在自体を知らない人がいたと思う。
- 6 電話相談を担当し、大変良い勉強、経験をした。

事務局としては、前年より広報活動に努めた積りだが、現在の北海道の経済、雇用情勢から推測し、本年の相談件数の減少はどうとらえたらよいのか。

次年度どう取り組むか課題の出来た3日間であった。

以上

## 「養成講座修了」

平成22年度の養成講座は10月に通学3教室が閉講し、通信は旭川教室が閉講しました。

札幌サンプラザを会場とする札幌教室は65名、北海道支部会議室を会場とする第2教室は17名、医療大学教室は30名、そして、旭川教室は19名が、数々の思いを胸に修了証を手にとられました。

養成講座の期間中は、辛いことも楽しいことも、悔しいことも諸々あって、日常生活と違う味わいがあったと思います。

それは一緒に学んだ仲間と分かち合った格別の味なのでしょう。学びの途中は苦労も多かったと思いますが、終わってみると、皆さんの表情はとても明るく柔らかです。

とてもいい表情で記念写真の撮影やアドレスの交換をしていました。ほんとうに、おめでとうございます。そして、お疲れさまでした。

養成講座が修了すると、年明けには産業カウンセラー試験が控えています。

季節は寒さに向かいますが十分に体調管理をして、存分に力を発揮して欲しいと思います。春以降に、この頼もしい131人全員が産業カウンセラーの仲間として会えることを祈っています。

また、今年度も医療大学教室は春にお迎えした30名全員が修了することができました。その中で、社会人と一緒に補講を受けて一番最後に修了した学生さんに、感想文を寄せていただきましたので、紹介いたします。



札幌教室修了式の様子

## 養成講座を修了して ..北海道医療大学教室..

私はこの半年に及ぶ産業カウンセラー養成講座を振り返ってみて、心から自分にとってプラスになったと思っています。最初は学校に通いながら講座を受けていき「資格取得のために」とにかく頑張っていこうという思いを強く持ち受講していましたが、それ以上のものをこの講座からは得ました。それは人の話を聴く時の傾聴的な態度であったり、決して相手のことを否定せずに気持ちに寄り添っていくことの大切さです。このようなことは産業カウンセラーの資格のためではなく、自分自身これから社会に出るということを考えた際に必要になってくることではないかと思いました。また私は人の話の流れをつかむことが苦手であり、人の話を聴いている時に口癖があるなど自分だけでは気づけなかったことにも講座を受講していくにつれて気づくことが出来ました。そういう意味では自分を見つめ直す機会を与えてもらったように思えます。私は講座も中盤に差し掛かった頃体調を崩して休んでしまい講座修了のための実習時間が足りなくなるという事態にもなったのですが、無事補講を受けて講座を修了することが出来ました。その時には達成感に満ちて半年前の自分とは違う自分がいるように感じる事が出来ました。これからは試験のための対策をしていき資格が取れるように努力していくと同時に、この産業カウンセラー講座で実際に感じ取ったものを心に留めて一步一步進んでいければいいと思っています。

(北海道医療大学 心理科学部 臨床心理学科 増山 大史)



### シニア研修「産業組織心理学」 「雇用環境と人事労務管理」を受講して

初めてシニア産業カウンセラーの講座に出席しました。講座には支部認定カウンセラーとして相談業務をされている方や、支部の電話相談、養成講座のスタッフとして活躍されている方も多数出席されており、自己紹介を聞いているだけでも刺激を受けることができました。本講座でDVDを鑑賞する時間があったのですが、そこで印象に残ったことについて触れたいと思います。シリコンバレーのスタンフォード大学はグーグル社の社長をはじめ、若い企業家を多く輩出しているそうです。アメリカの起業家は投資家を募り資金を集めるため、経営破綻等のリスクはエンジェルと呼ばれる個人投資家が負うこととなります。日本では経営者が金融機関からの融資を受けて資金を集めるため、経営者が会社のリスクを負うこととなります。空前の不況下で、金融機関に多額の負債を抱え会社が倒産し、自殺に追い込まれた経営者も少なくありません。今後、日本でも投資ビジネスが主流になれば、自殺者も減るのではないかと期待する次第です。今回の講座を通じて、産業カウンセラーは心理学の勉強だけではなく、新聞や本を読み、労働関連記事や社会問題等について幅広く勉強しておく必要があると感じました。産業カウンセラー協会こそ、各地で開かれていた勉強会が組織化されたものだそうです。先人はものすごい努力をして後輩の私達にこのような財産を残してくださったのだなと感謝の思いを新たにしております。講師の先生が輪読会や勉強会を勧めていらっしゃいましたし、私も興味のある題材について、同じ志をもつ仲間と一緒にこれからも研鑽を積んでいきたいと思っています。

(A.O)



## 会員研修『カウンセリング再考(旭川市)』を受講して

9月12日(日)、養成講座以来の清水先生の講義にわくわくしながら参加いたしました。

「専門的な場に中途半端な人材が活用されている」「資格だけ与えられて、力量に差がありすぎるのに、過大な期待を持たれている。」「専門性がない何でも屋になっている」「現在現場でカウンセリングに携わっている方は、スーパービジョンを受けるなど、自分の力量を客観的にとらえ直すことが必要ではないか。」など、耳の痛い助言がポンポンと飛び出しました。

その後、来談者中心療法についての理論的な講義と、先生の経験された事例を元に理論に裏付けされたカウンセリングの実践についてお話をいただきました。また、私達の質問にも丁寧に答えていただきました。

私自身現場でクライアントの方と接するとき、どうしても自分の価値観や過去の経験から我流の判断をしがちな状況でした。「カウンセリングの前提は、クライアントの心のありようがわかったか」、「技法のみがカウンセリングではない」、「理論に沿った客観的な判断と常にクライアントの気持ちにより添うことが大切である。」先生が仰った一言一言が心に響きました。

今回の講習で、理論の大切さと常に学習し自分の力量を高めていくことが、相談に見えるクライアントの皆さんのためになることを改めて認識いたしました。4時間という時間があったという間に過ぎてしまい、大変充実した内容の研修でした。清水先生、ありがとうございます。

(竹森 秀樹)



## シニア研修「職業倫理・教育指導」に参加して

8月28日シニア研修「職業倫理・教育指導」に参加させていただきました。

この科目は、講義をインターネットピクチャー方式で受講するもので、会場正面にスクリーンが配置され、そのスクリーンにインターネットを通して画像と音声が流れてくるというものでした。

私は、画像を通して受ける講義は初めてでしたが、意外にすんなりと講義の中に入っていけるものだなと感じました。

講義は午前の科目、午後の科目ともに麗澤大学の水野修次郎先生が講義をされて、色々な話を交えての楽しく解りやすい講義でした。

その中で、「倫理は法律と違い理念を尊重する」という言葉にとっても意味深いものを感じました。

又、「教育者の教える態度によって、カウンセラーとしての態度も決まってくる、教育は教える人の全てが伝わるものだ」という言葉を聞いたときには身の引き締まる思いを感じました。

まだまだ学ぶものは沢山ある、学ぶことには終わりは無く、継続していくことが大切なことなのだと改めて思いました。

(松山 聖人)

# レディネス通信

4月に始まった、支部認定カウンセラー育成研修も、残すところあと僅かとなりました。初めての単身赴任生活を控え、最後までやり切れるのか少々不安を抱え、スタートを切ったことが昨日のこのように思い出されます。

「パーソンセンタード・カウンセリングの実際」をテキストに、清水先生の講義と何度かの面接実習の研修は、頭をひねり、心と向き合い、時には辞めたくなりながらも、一緒に受講している養成講座のグループ仲間4人に、幾度となくチカラを貰い、自分を奮い立たせ、ここまで辿り着くことが出来たように思います。

「学び」というものは、一人一人が自分と向き合い、取り組んでいくことが大事だと思いますが、学ぶ仲間の「存在」の大切さを、これまで以上に心に刻んでいるところです。

逐語の最終審査を控えて、緊張とともに、研修が終わってしまうという残念な気持ちもありますが、これから先の「学び」は、茨の道となるのか、もっともっと自分を知り、向かうべき(戦いの)道となっていくのか、少しワクワクしている自分もいることを感じています。

(今井 昭司)

リラックス  
タイムコラム  
③①

## 助けてもらってもいい

人生に問題や行詰まりがある時、誰にも相談や援助を求めてはいけないと思っている人が居ます。皆、「一生の間、何だかんだあるけれど他の人は、自分ひとりで解決している」と思っています。助けてもらうのは弱い証拠、助けてもらう事は他人に迷惑をかける事と思っています。「他人に迷惑をかけてまで生きていたくない」と言う言葉をよく耳にします。しかしその考えを持っている人は、今まで誰の助けもなく生きて来られたのでしょうか?「自分は助けてもらわなければいけない」と思う事は、とても自主的で積極的な問題解決法でもあります。助けてもらおうとする人は、支援を受けられる可能性が広がるし問題も解決しやすい。私は30年以上働いていますが、いろいろな人の助けがなければ、娘を育てながら働き続けては来られなかったと思っています。私の両親・主人・保育園の先生方、近所のお母さん仲間・友人、同僚、上司の方々、本当にいろいろな人達に助けられて働いて来られました。果たして私を助けてくださった方々は、迷惑と感じていただろうか?殆どの場合「助ける」という行為もまた、積極的にしか出来ないのです。たとえば、ボランティアをする人などとてもいい例です。他人を助ける事を積極的にしています。「迷惑」と感じる人は助けないしその事を断わります。助けてくれる人は、助ける事に自分のやりがいを感じていたり、感謝される事で自分の存在価値を見出していたりします。私達は今まで人生に行詰まった時、誰かに支えられサポートされて来たはずで。人は、人によって傷つけられ、人によって癒されます。今、実際にどのようなサポートを受けているという事より、何かあれば誰かからサポートを受けられると言う思いが、私達を絶望の淵から救ってくれます。英国のダイアナ妃は皇室の中で自分の存在価値を見出せず、うつ状態になっていきます。しかし、ボランティア活動をしていく中で自分が必要とされている事に気づき元気になっていきます。また助けてもらおうとする人は「ありがとう」と感謝できる人でもあります。「ありがとう」は、言う方も言われた方にもあたたかい力が湧いてくる言葉です。自分も助ける人であったり、助けられる人であっていいのだと思います。(K.I)

## 社団法人日本産業カウンセラー協会 創立50周年記念講演会を終えて

10月21日13時30分より「うつ病への対応を考える：職場で何が出来るか」と題して、北海道医療大学心理科学部教授・坂野雄二先生による記念講演が行われました。北海道内の各企業・団体様等から、280名のご参加をいただき、盛況の中無時終了することが出来ました。受付でも、人が渋滞することなく、スムーズに誘導でき、照明係り、席のご案内など細かな打ち合わせが功を奏しました。

また、坂野先生の講演は、自殺者数などのうつ病の現状と予防・治療の大切さ、厚生労働省の4つのケアを解説され、職場での具体的アドバイスがありました。まず、「周囲の方達がうつ病の早期発見、早期治療に結びつける為に、症状への気づきが大切である。早期症状として、身体症状（睡眠障害・疲労・倦怠感・食欲不振・便秘・下痢・体重減少等）がメインになり発見が遅れることがある。また、精神症状（抑うつ気分・思考の抑制・不安焦燥感・微小妄想・やる気減退）も見逃さない事が大切である」その方法として、職場での検診の項目として、うつ症状のチェック項目を入れることもひとつの方法として提案されました。今年4月から、認知行動療法が保険適応となり、今後、薬物療法と併用していくことにより、うつ病治療の改善が期待される。



大好評だった坂野雄二先生の講演

また、コップ半分のジュースをもうないと考えるか？（絶望）まだあると考えるか？（希望）同じ事実も、事実の受け止め方で気分が大きくかわる。現在うつ病を発病していない私も、認知行動療法の事実の受け止め方は、私の気分を楽にすることに、とても役立つ考え方だと感じました。

(K. I)

### 地方中核都市での50周年記念講演会実施のお知らせ

社団法人日本産業カウンセラー協会 創立50周年記念札幌大会は皆様のご支援により成功裏に終了いたしました。心より御礼申し上げます。

さて、引き続きまして、北海道のご後援により、下記の日程で、北海道医療大学心理科学部教授・坂野雄二先生ご講演による「うつ病への対応を考える：職場で何が出来るか」、また北海道支部認定講師による「職場のメンタルヘルス」の講演会を実施することになりました。地元、及び近隣の会員様には、お手伝いを含めて、職場の方、お友達等お誘い合わせの上、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

今回は、北見実施分のパンフレットを同封いたします。

詳細等は支部事務局にお問い合わせください。

#### 記

1) 日時	平成22年11月28日(日)	10:00~13:00
場所	北見ピッツアークホテル	
2) 日時	平成23年 1月22日(土)	15:00~18:00
場所	釧路キャッスルホテル	
3) 日時	平成23年 3月 6日(日)	13:00~16:00
場所	旭川グランドホテル	
4) 日時	平成23年 3月20日(日)	13:00~16:00
場所	函館国際ホテル	

# 産業医の独り言

## 「うつ病Q&A」—日本うつ病学会 Webサイトに掲載—

日本うつ病学会は2010年8月、Web上の公式サイトに「うつ病Q&A」を掲載しました。

従来は、医療機関を受診しない、あるいは受診してもうつ病とは診断されない、未診断・未治療の潜在的うつ病患者が相当数存在するという、うつ病の“過小診断”が問題とされてきました。しかし最近では、うつ病に対する認識が高まり、受診者数の増大に伴ってむしろ“過剰診断”が無視し得ない憂慮すべき問題となっており、あらためてうつ病の適切な診断、治療の啓発に取り組みたいとの趣旨でこのQ&Aを作成したとしております。

Q&A形式でのうつ病の啓発は、主としてうつ病患者やその周囲の人たちの疑問や不安などに答えるかたちで、これまでも医療機関や行政などいろいろな場面で行われてきましたが、本学会のQ&Aは、うつ病の受診者数増加に伴う社会や医療上の問題点にも言及した内容となっております。

内容は、Q 1. うつ病の患者さんは増加しているのでしょうか？ Q 2. うつ病の増加に対する対策について Q 3. 治療ガイドラインは必要でしょうか？ Q 4. 新型うつ病が増えていると聞きます。新型うつ病とはどのようなもののでしょうか？ Q 5. 投薬と休養・休職では治らない患者さんが増えていると聞きます。うつ病治療の基本はどのようなもののでしょうか？ Q 6. 認知療法が特別有効だと聞きました。しかしまだ日本では普及していないようですが？ の6つのQ&Aから構成されております。

最近話題の“新型うつ病”については、Q 4. の問いに対し、「結論から述べますと、“新型うつ病”という専門用語はありません」と明言した上で、主として若年者に多くみられ、従来のうつ病とは異なるタイプのうつ病・抑うつ状態に関して、学会としての見解と診断上の問題点について述べています。若年期では、精神発達上の未熟さ、社会風潮や経済状況の変化、この時期に起こりやすい他の精神疾患の可能性など、種々の要因があることから、これらの鑑別診断は専門家にとっても極めて難しいことであり、安易に“新型うつ病”や“非定型うつ病”などと決めつけて誤診につながらないようにと注意を喚起しております。この項の最後では、「うつ病の啓発が進んだために、人生の苦悩を抱え、自分はうつ病ではないかと疑い、精神医学による解決を求めて受診する患者さんが増えている可能性があります。人生の苦悩と軽症のうつ病との鑑別は容易ではなく、病気か病気でないかを簡単に決めつけることはできません。…幾度となく面接を積み重ね、見立てをたて、その方の苦悩を少しでも和らげる方法を考えていきます」と結んでいます。

治療に関しては、個々の患者さんの状況に応じたきめ細かい対応が重要という見解を示しながらも、受診患者数が増えている現状では時間的限界などから難しい面が多いことも指摘し、コメディカルスタッフのうつ病医療への参画など、医療施策的な対応も必要と提言しております。薬物療法については、意味不明確な過剰な多剤併用は適切なうつ病医療ではないと明記しています。認知療法は有効な方法と位置づけていますが、認知療法を含めた精神療法は薬物療法に取って代わるものではなく、薬物療法と同時並行的に行われる精神科治療の基本であると述べております。

日本うつ病学会のホームページ上で一般に公開されておりますので是非ご覧になってください。

(S. S)

# 行事等のお知らせ

## シニア研修

### 逐語検討1 (M1710)<14ポイント>

日 程：12月25日(土)、26日(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)

### 逐語検討2(M1720)<14ポイント>

日 程：2月5日(土)、6日(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：1月7日(金)

### 傾聴トレーニング研修札幌市(①~④全4回)<各3ポイント> ①は修了しました。

日 程：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：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 程：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  
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)

## 会員研修

### 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 程：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)

## 22年度産業カウンセラー試験

日 程：1月23日(日) 学科試験  
1月29日(土)、又は30日(日) 実技試験



## 編集後記

今年は9月下旬になっても暖かい日が続きました。でも10月の雪から一気に秋を飛び越して冬になったような感じがします。今年は紅葉も今一つと聞いていましたが、先日、札幌から富良野、美瑛までドライブに行ってきました。お安くなって便利になった高速を降り、しばらく山道がつづきます。その間の紅葉がとても綺麗でした。赤よりも黄色が多く、その濃淡の見事なこと。最近仕事で忙しい日々が続き、景色を見渡す余裕など無かった自分を改めて思い、まっすぐ延びた路を走りながら「北海道ってやっぱりいいな～」としみじみ思いながらリフレッシュも出来た貴重な時間となりました。

巷では風邪とインフルエンザが流行中とか…これから本格的な冬に向かいますが皆様、体調には十分お気をつけてお過ごしください。

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