



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>



新年のご挨拶

社団法人日本産業カウンセラー協会 北海道支部 支部長 永井 義信

あけましておめでとうございます。

北海道支部の会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

協会創立100周年への、記念すべき、第一歩の2011年、支部会員の皆様は「これから、支部活動にどのように関わっていくか、どう関われるのか」新年新たな気持ちで熟考された方々も多いと思います。

昨年度、北海道支部では、協会創立50周年記念行事(社会貢献活動の一つとして)「メンタルヘルス公開講座(無料)」を札幌市、北見市で実施、両市とも在住の会員の皆様方のご協力とご支援をいただきお陰さまで講演会は成功裏に終了することができました。心より御礼申し上げます。今後、釧路(1月)旭川、函館(3月)にて講演会の実施を予定しています。予定地区在住の会員の皆様方のご支援・ご協力を切にお願いする次第です。講演会を通じまして、会員相互の親睦と、産業カウンセラー協会の認知度の向上、それに伴う会員の皆様の各地区での今後の活動に何かしらお役に立てることが出来ることを願っています。

さて、新年も引き続いて、経済・社会・雇用・それらに加えて、気象状況も従来の基準では計り知れない想定外の事象が矢継ぎ早に起こっています。そのような状況の中、我々産業カウンセラーに対する、ご期待・ご要望が日に日に高まっていることをひしひしと感じています。ここでも、従来にないご要望が飛び込んできています。いわゆるクライアント様・北海道で働く仲間が豊かに暮らせるようご期待に出来るだけ沿える様、各会員の強み・経験・知識等を結集出来る体制をつくっていきたくと思っています。又、会員各位の自己啓発、自己研鑽への熱い希望・熱意にお応えする色々な研鑽の機会も設けていきたくと思っています。

ここ北海道では働く仲間にとって大変厳しい状況が続くと思いますが、会員の皆様方の支部活動に対する益々のご支援とご協力を得ながら、新しい年も全員が手を携えて「生きることと働くこと、豊かに生きる、豊かに働く」を実現する為、今年の干支「うさぎ」のようにバネを利かせ、目標に向かって大きくジャンプする年にしていきましょう。

最後になりましたが、2011年が会員の皆様にとって、益々のご発展と、健康で、幸多い、有意義な1年となりますようお祈りし新春のご挨拶といたします。

新年あけましておめでとうございます。

最近、気づきました。私の心身、「心」はマイナス思考、「身」はプラス志向ということが…。今年の抱負は、「ハートは、プラス」、「ボディは、ピョンピョン飛び跳ねてマイナス」有言実行頑張ります。

(A・I)

新年明けましておめでとうございます。過ぎゆく時の流れが、一年毎に加速している感じがしています。先日「グズな人ほど忙しい」という書籍のタイトルを見ながら、自分の足場を安定させる生活を取り戻さなければ、この加速感が増していくようで怖くなりました。今年は兎年ですが「ゆっくりが一番早い(亀のカシオペア談)」を意識しながら暮らしたいと思っている猪女です。

(おみ)

約20年前に札幌に定住しようと思った動機は『四季折々に変化する北海道の雄大な自然と食べ物のおいしさ』であった。これからの残りの人生を考えた時、道外や海外から来道する観光客に「北海道にきてよかった」と感じてもらえるようなボランティア・ガイドにも時間を使いたいと思っている。本年もよろしく願いいたします。

(K・M)

昨年は転居を含めさまざまな出来事がありましたが、やっとのり越えてきました。今年はおもつと自分のための時間をもち豊かな『あら! 還』を満喫したいと思います。

(清水 良子)

「元気なうちにやりたいことをやる」これはつい先日お会いした大先輩の言葉である。人生も晩年になってくると熟々思うのだとか。確かにこの方はとてもエネルギッシュでアクティブ。若くて体力もあるはずの私の方が覇気がない。日々仕事に忙殺されてあつと言う間に年末を迎えていたということのない様な一年にしたい。

(T.P)

明けましておめでとうございます。

昨年は最北の街へ移り住み「どんな場所でも私たちの活動が必要とされている」と改めて感じた1年でした。これから道内各地へ異動できることを強みに活動範囲を広げられるよう、今年の内なる力を磨きネットワークを大切にしていきたいと思ひます。

(林 美幸)

2011年あけましておめでとうございます。昨年は会員の皆様に様々な場面でお会いすることが多くあり、大変お世話になりました。ありがとうございました。

昨年は私自身、勉強不足を痛感し、時間の大切さを考えることの多い1年でした。

2011年はちょっとだけ成長できるように頑張ろうかなと思っています。今年も1年、叱咤激励のほど宜しくお願いします。

(M.Y)

「ピンチはチャンス」という言葉を聞かれたことがあると思います。昨年、私がそんな経験をしたので、書かせていただきます。6月に中足骨骨折をしました。通勤もままならず、大好きな買い物もできませんでした。しかし、自力で通勤、買い物が出来た時の喜びを、今でも、忘れる事ができません。骨折と言うピンチは、普通に歩ける事のありがたさを、私に気づかせてくれるチャンスになりました。今年は、ピンチに出会ったら、きっと良い事を気づかせてくれるチャンスだと思えそうです。

(伊藤 恵子)

4kmから始めた週末のジョギング。半年やって10km走れるようになりました。今年は、平日もちょっとは走って、距離も少し延ばせたらと思います。体が元気になれば心もついて来る。無理はしません。マイペース、マイペース。

(S.S)

あけましておめでとうございます。

昨年掲げた目標の到達度は60%程度。それなりの成果はあるものの十分満足いくほどでもないという曖昧さが、いかにも自分らしく感じます(笑)。走りすぎた感のある昨年後半でしたので、地に足をつけ周りの景色を眺めながら着実に歩む1年にしたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。

(濱中 良子)

皆様、明けましておめでとう御座います。本年も宜しくお願ひ致します。さて、齢50ともなると残りの時間が見通せて、まだやっていないことが気になり出すものです。そろそろやり残したことを、優先順にこなして行こうと考える今日この頃です。

(S.S)

今年の干支は兎ですね。訳ありで生まれた娘が二周り目の年女となります。先日娘に手を引かれ買い物をしてきました。その見上げた顔に幼い頃のあどけない表情が重なり、「光陰矢の如し」の驚嘆の中で年が明けました。

(母老兎)

あけましておめでとうございます。

毎度の事ながら、昨年も慌ただしく、アツと言う間に過ぎてしまいました。卯年の今年は、もう少しゆっくり、一步一步を確実に進んで行きたいですね。来年また同じことを言っていたりして…。頑張ります。

(品格を目指すイノシシ)

あっという間に2010年も過ぎてしまいました。なかなかスキルアップの研修にも参加できませんが、去年は「NLP」(神経言語プログラミング)の講習を受け、マスターコースまで終了しました。この中に「カウンセラーのための…」という項目もあり、自分の「言葉」に対する認識を新たにしました。言葉による「イメージの転換」や「催眠効果」(プラスもマイナスも)など。知れば知るほど、「言葉」の持つ「力・影響力」の大きさを感じ、迂闊に「言葉」にできないなと痛感しました。2010年の新年号には「新たなことに挑戦する!」と書いて一応は実践したので2011年はさらに、「この勉強の成果を有効に使う!」と宣言します。また次の報告も実践しました〜と報告できるように頑張ります。

(さかな)

社団法人日本産業カウンセラー協会 創立50周年記念祝賀会に出席して

11月19日、小春日和の午後「ラ・フォーレ東京」御殿山ホールにて華やかかつ盛大に社団法人日本産業カウンセラー協会創立50周年記念祝賀会が安藤会長をはじめ、協会の発展にご尽力された歴代の会長のご臨席のもと開催されました。北海道からは桑原理事、永井支部長のもと4人が晴れやかな場に参列させていただきました。50周年を支え、第一線でご活躍されてこられた方々への感謝状授与式が行われました。そのお姿を拝



するにあたり、創立時より50周年を迎えるまでの年月の長さを改めて感じると共に引き継ぎ担っていかなければならないものの大きさをひしひしと感じ、身の引き締まる思いがしました。また、華やかに凛とした装いが目に眩しく感じられるひと時でした。お料理の数の多さもさる事ながらそれぞれのお料理も大変美味しく、楽しい時間を過ごすことができました。55周年、60周年のとき私は何歳?と考へ、参列できる自分でありたいと想い帰路に着きました。その時は皆さんにも是非一緒していただきたいです。

M・Y

リラックス
タイムコラム
38

話す事で、楽になる？

男性は、女性に比べて悩みを言う事、愚痴を言う事に、抵抗感があります。相談室に来室する、多くの男性は、自分の話の内容を「これって愚痴ですよ」「人に言ってもしょうがないですよ」「こんな事、話すのがはずかしい」と言うようなことをおっしゃいます。多くの男性達は、「話した事」で傷ついた経験を持っています。少しでも弱音を吐くと「男のくせに～」と言う言われ方をされています。「男は愚痴を言ってはだめ」「耐えられる事が男らしい」「我慢できるのは強い証拠」という不文律があります。女性の方が、男性に比べて悩みを言うことに抵抗感が少ないのは、「女のくせに弱音を吐かない」とは、言われてきていません。悩みを話しても、肯定的に聴かれるので「話す事で、楽になる」経験を多く持っています。例えば、男性が「仕事を辞めたいと思っている」と友人・家族に相談すると、「辞めてどうするの?誰だって辞めたいなんて一度や二度はある。」などと言われたりします。その言葉は、今の自分の思いを評価され、否定されたと感じます。それで、誰も自分の思いを解かってくれない。または、自分がなさけない、自分は弱いと言う自己否定感になり心が傷つきます。友人・家族は、相談してきた相手を、けっして傷つけようとは思っていません。本人の為を思って言っています。しかし、「辞めてどうする?誰だって辞めたいなんて一度や二度はある」事ぐらい本人が一番解っています。辞めたいと思いつつ辞められると、誰も悩んだりしません。こんなに、辞めたいのに、辞められないと思っているから辛いのです。相談室では、相談者の今の思いを「評価せず・否定せずあるがままに伺う」事を大切にしています。「辞めたい。」と言われれば、「辞めたい程、辛い事がありますか。」「辞めたくても、辞められない理由があるのですか?」と伺います。ほとんどの方は、今まで散々困った事を経験していて、それを自分なりの方法で解決し乗り越えてきています。しかし、今回は今までの、自分の方法が使えない。どうしたらいいか解からない。寝られない夜も、何日も過ごしています。いろいろな方法も、考えてはいますが、今の自分にぴったりこない。「辞めたい。」「辞められない。」を頭の中で堂々巡りしています。「話す事で、楽になる」何故?「話す事で、楽になる」のか?米国の有名雑誌タイムで、メンタルヘルスの特集をした時の表紙に「Talk is as good as a pill」と書かれていました。直訳すると、「話す事は、薬と同じに良い事だ。」となります。私達は、自分の話を評価されず、否定されずに聴かれると、自分自身に対する否定的な思いがなくなり、「今の嫌な自分の感情」も冷静に受け止められる様になります。そうすると、自分なりの解決方法が出てきます。そもそも、相談室に来た方は、この時点で自分なりの解決方法を、ひとつ実践に移しているのです。相談者のお話を「この方は、今、自分で解決しようとしてここに来た。」と言う思いを持ちながら伺っていると、どんな絶望的なお話の中にも、希望が見えて来るのです。(K.I)

キャリアカウンセラー合格体験記

今春、幸いにも産業カウンセラーに合格し、「自己研鑽」という言葉が脳裏をかすめました。この言葉は、試験勉強及び産業カウンセラー養成講座の中で繰り返し登場しました。当時、この言葉を見聞きした時は、資格を取得するという目標に向かうだけで「自己研鑽」しているという実感が味わえました。そこで安易にキャリアコンサルタントの養成講座を受講することにしました。

キャリアコンサルタント養成講座では、産業カウンセラー養成講座で知り合った多くの仲間達と再会しました。また本講座で初めてお会いする方々ともグループワークなどを通して強い仲間意識を感じました。仲間と一緒に学習していく過程はとても貴重なものでした。年齢や職歴など様々な方と話し合うことは大変有意義なものでした。

キャリアコンサルタントの勉強内容では、キャリアの考え方から、人がどのように仕事を選んでいくのかという理論などを体系的に学びました。学びの中で、自分自身に当てはめることで、より自分を理解できるようになっていきました。例えば、現在の仕事に就いた理由などは、日ごろ意識していませんでした。意識することで日ごろの業務に対しても前向きに取り組めるようになりました。そして、勉強を進めていくほど、自分の過去の整理が少しずつ進んでいく感覚を味わえました。

また、今後のキャリアを進めていく上で、自分がどういう能力を身に付けて行く必要があるのかなど未来を考えるきっかけになりました。

キャリアコンサルタントの講座で学んだ知識は、より良い「自己研鑽」を探る手助けになってくれています。幸運にも試験には合格しましたが、自己研鑽の道は長く遠いものになりそうです。また、多くの仲間たちとまた会える日を楽しみにしています。また、多くの仲間たちに支えられていることに感謝しています。

(渡邊淳之介)



平成23年度 産業カウンセラー養成講座 実技指導者インターン事前研修受講者募集

北海道支部ではこの度、将来実技指導者として活動の場を実現していくために、インターン事前研修受講者を広く求めています。

平成23年度の産業カウンセラー養成講座は、主に土曜・日曜日に開講する札幌教室の他に、平日夜に開講する第2教室を開講する予定です（日程は北海道支部URLを参照してください）。

◇ 応募資格 （下記の要件を全て満たしている方）

- 1 (初級) 産業カウンセラー養成講座を修了していること（ただし、平成21年4月までに取得された方）
- 2 応募時点で満30歳以上65歳未満の方
- 3 支部の研修会に積極的に参加している方
- 4 シニアコース講座の逐語検討1・2（向上訓練演習Ⅰ・Ⅱ）を受講修了、または、今後、受講予定のある方
- 5 養成講座札幌教室の全日程に参加が見込まれる方
- 6 下記のインターン事前研修に、全日程参加可能な方

◇ インターン登用について

- 1 インターン事前研修受講の結果、登用審査の判定が行われます。
- 2 審査結果は、平成23年3月下旬に応募者あてに書面にてお知らせいたします。

インターン事前研修内容

1 日 程

1. 平成23年2月26日（土） 10:00～17:00
2. 平成23年2月27日（日） 9:00～16:00
3. 平成23年3月26日（土） 10:00～17:00

2 会 場

北海道支部会議室
札幌市中央区北4条西7丁目1番地5 札幌ホワイトビル3階

3 受 講 料 31,500円 (3日間 税込み)

4 申込方法

- ① 申込書に記入後、支部宛にFAXまたは郵送でお申し込み願います。
- ② 郵便払込取扱票を使用し、下記口座へ振込みしてください。
口座番号:02700-9-1731
加入者名:(社) 日本産業カウンセラー協会北海道支部
(通信欄に「会員番号」「インターン事前研修受講料」と明記してください)

5 締め切り 平成23年2月8日（火）まで

申込書と入金の確認をもって正式受付といたします。

6 その他

問い合わせにつきましては、FAX (011-209-7011) でお願いたします。
後ほど、こちらからご連絡させていただきます。

平成23年度 北海道支部認定カウンセラー育成研修受講者募集

北海道支部認定カウンセラー育成研修受講者を下記のとおり募集いたします。

◆ 応募資格

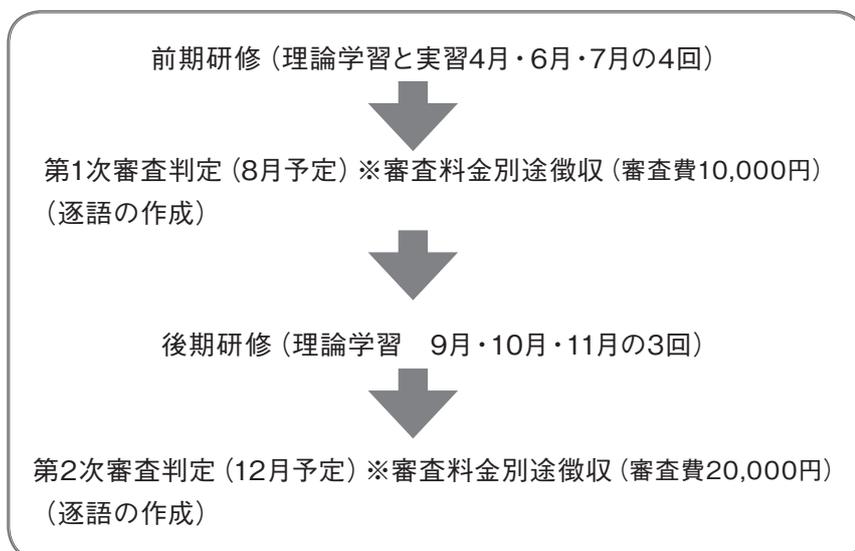
- 1 産業カウンセラー有資格者で日本産業カウンセラー協会会員の方
- 2 平日に開設される相談事業の要請に応えられる方
(1カ月に数日の活動が可能な方、または将来可能な方)
- 3 協会(本部・支部)の研修会に積極的に参加している方
- 4 原則としてシニアコース講座等の該当科目(※)を受講している方
※北海道支部URLのロードマップ参照

◆ 北海道支部認定カウンセラーについて

- 1 以下のカリキュラムを終了し審査を受け、北海道支部認定カウンセラーとして適格と判定されると、登録の運びとなります。
- 2 北海道支部認定カウンセラーとしての登録は、原則として3年間ですが、派遣回数及び各種の研修会参加等による研鑽の状況により、都度、更新を行うこととしております。

◆ 北海道支部認定カウンセラー育成研修内容

1 カリキュラム



- 2 日 程 4月2日、4月16日、6月4日、7月9日、9月10日、10月8日、11月12日
13:00～15:00 (実習がある月は17:00まで)
- 3 会 場 北海道支部会議室 (札幌市中央区北4条西7丁目1-5札幌ホワイトビル3F)
- 4 受 講 料 45,000円
- 5 講 師 北星学園大学教授 清水 信介先生
- 6 申込方法 ①申込書に記入後、支部宛にFAXまたは郵送してください。
②郵便払込取扱票を使用し、下記口座へ振込みしてください (通信欄に「会員番号」「支部認定カウンセラー研修受講料」と明記してください)。
郵便振替 口座番号02700-9-1731
(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部
- 7 締 切 り 平成23年2月10日 (木) まで 申込書と入金の確認をもって申込受理といたします
(なお、定員12名程度で締切らせていただきます)。
- 8 そ の 他 締切り日以降のキャンセルにつきましては、当方の都合を除き返金できませんのでご了承下さい。

行事等のお知らせ

シニア研修

行動理論(K0112)<5ポイント>

日 程：4月30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：福井 至(東京家政大学教授)
定 員：35名
受講費用：13,000円
申込締切：3月31日(木)

※<逐語検討2>を2月5日、6日に予定しておりましたが急遽中止となりました。

会員研修

傾聴トレーニング研修札幌市(①~④全4回)<各3ポイント>

①~③は修了しました。

日 程：④1月25日(火)
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：1月18日(火)

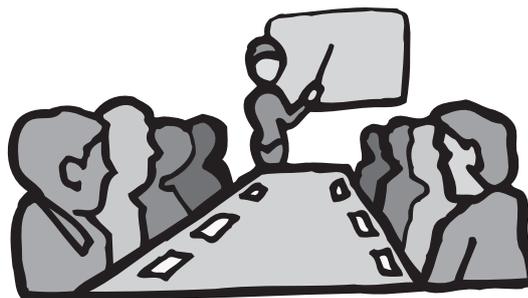
「キャリアコンサルティングの理解を深めよう」<5ポイント>

日 程：3月21日(月)10:00~16:00
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師：北海道支部キャリア・コンサルタント講座チーフトレーナー
定 員：30名
受講費用：2,000円
申込締切：3月11日(金)
内 容：キャリア2級論述試験の内容を元に
キャリアのプロセスの整理と実習

傾聴トレーニング研修旭川市(①~②全2回)<各3ポイント>

①は修了しました。

日 程：②1月26日(水)
18:30~20:30
場 所：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：1月18日(火)



編集後記

皆様、明けましておめでとうございます。

昨年はこの北海道も夏は本当に暑く、異常気象をまさに実感した1年でした。

今年の冬、札幌の長期予報も「暖冬」と聞いていたのにいざ冬に突入すると寒さが厳しい…

夏が暑い年の冬は寒いと聞いた事がありますが、今年はそうなのでしょうか…

さて、協会も昨年は50周年という1つの区切りを迎えました。シニアカウンセラーのあり方など、これから色々なことが大きく変わっていくと思われまます。協会の機関紙「産業カウンセリング」と共に「すずらん」でもご紹介していきますので注目して読んでいただければと思います。今年も広報部一同頑張りますので、宜しくお願いいたします。

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
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