



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>

## 産業カウンセラー資格に挑戦！

平成22年度産業カウンセラー試験が3日間に渡り実施されました。

1月23日には学科試験が行われました。

今年は養成講座修了生、医療大学生、通信講座生などを含め158人が挑戦しました。

受験者数が多かった為、会場となった札幌サンプラザでは2会場にわかれ試験が行われました。

どちらの会場も皆さん緊張した面持ちで受付に現れましたが、懐かしい仲間の顔を見てホッとした笑顔が見られました。

翌週の1月29日、30日には実技試験がかでる2.7にて行われました。

養成講座修了後も、仲間同士や会員研修の機会にトレーニングを積んで、この日を迎えた受験者もいらっしゃいました。

受験勉強をして受験に至った過程には沢山の困難があったろうと思います。

どうか皆さんのご苦勞が実りますようにとお祈りしております。

結果は3月下旬に本人宛に通知される予定です。



## 運営幹部等推薦委員会の設置

去る1月8日(土)午前10時より支部事務所において「運営協議会」を開催し、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事推薦委員会(以下、運営幹部等推薦委員会という)」を設置するとともに、運営幹部等の推薦についての協議を行うため、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事の選出に関する内規(以下「運営幹部等選出内規」という)」に基づき推薦委員を選出しました。

これは、当支部の運営幹部ならびに運営協議員、支部監事の任期は「支部規定」第9条1項により2年と定められており、現在の運営幹部等の任期は2011年の支部総会までとされたことによるものです。

この設置に基づき、同日正午より「第1回運営幹部等推薦委員会」を開催し、互選により委員長に山村弘美氏、副委員長に清水良子氏を選出後、「支部規定」第6条、第7条および「運営幹部等選出内規」第17条の規定に基づき、運営協議員および監事の立候補受付に関するこの決定、および総会までのスケジュールの協議、確認を行いました。

立候補にかかる詳細につきましては、同封の「(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部運営協議員ならびに監事の立候補について」を参照されますようお願いいたします。

## 「支部育成システム(ロードマップ説明会)」

3月13日に北海道支部事務所の会議室において支部育成システム(ロードマップ説明会)が開催されました。

22年度の養成講座を修了された皆様を中心に40数名の多くの皆様にご参加いただきました。

永井支部長の挨拶と22年度の活動報告に始まり、事業推進部(支部認定講師)相談事業部(支部認定カウンセラー)養成講座部(養成講座実技指導者)と各部の部長より、各育成システムに沿って説明が行われました。

会員研修部からは会員研修とシニア研修、キャリア・コンサルタント講座について、広報部からは「すずらん」とHPについての紹介がなされました。

22年度支部「認定カウンセラー」を修了された佐々木さん、「養成講座実技指導者」を修了された西塚さんからは体験談を大変解り易く話していただきました。

最後の質疑応答も沢山の方に手をあげていただき、活発な意見が交わされました。

寄せていただいたアンケートにも「今後を考えるきっかけになった」「じっくり検討して自分にあった路に進みたい」

「自己研鑽をつもうと改めて思いました」など、用紙にびっちり書いていただいた方もおり、ご参加された皆様の熱い思いが伝わってきました。



## 「2011年度シニアコース講座」が決まりました

### ■ 共通科目

コード	科目	日程	会場	講師名	定員	募集予定	ポイント
K0112	行動理論	4月30日(土)	北海道支部会議室	福井 至	35名	2月号	5P
K0400	職場のメンタルヘルス	10月30日(日)	北海道支部会議室	桑原富美恵	35名	7.8月号	5P

### ■ メンタルヘルス専攻

コード	科目	日程	会場	講師名	定員	募集予定	ポイント
M1600	職場のメンタルヘルス事例 (環境調整を含む)	7月16日(土)	北海道支部会議室	中台 英子	35名	4月号	5P
M1500	クリニカルカウンセリング	10月22日(土)	北海道支部会議室	清水 信介	20名	7.8月号	5P
M1210	面接記録のとり方 事例の書き方、見立て	11月5日(土)	北海道支部会議室	清水 信介	20名	7.8月号	5P
M1220	カウンセリングプロセス	11月6日(日)	北海道支部会議室	清水 信介	20名	7.8月号	3P
M1230	クライシスカウンセリング	11月6日(日)	北海道支部会議室	清水 信介	20名	7.8月号	3P
M1710	逐語検討1	11月19日・20日(土、日)	北海道支部会議室	桑原富美恵	15名	7.8月号	14P
M1720	逐語検討2	12月10日・11日(土、日)	北海道支部会議室	桑原富美恵	15名	9月号	14P
M1730	逐語検討3	2月18日・19日(土、日)	北海道支部会議室	桑原富美恵	15名	12月号	14P

北海道での開催は共通科目、メンタルヘルス専攻の講座になります。

シニア試験をめざし、または自己研鑽にと皆様の目的はそれぞれと思いますが、1年間の長期日程です。計画的に受講していただけますよう沢山の方のご参加をお待ちしています。

## 2011年会員研修のおしらせ

#### 1.札幌市「認知行動療法 概論」 3ポイント

日 時：6月19日(日)9:30~12:30(3時間)  
場 所：かでの2.7(510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：6月10日(金)

申込締切：6月24日(金)

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

#### 2.札幌市「認知行動療法 ステップアップ研修」 3ポイント

日 時：6月19日(日)13:30~16:30(3時間)  
場 所：かでの2.7(510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：6月10日(金)

#### 4.札幌市「認知行動療法 実践講座」 5ポイント

日 時：8月7日(日)9:30~15:30(5時間)  
場 所：アスティ 45小研究室(1212室)  
講 師：坂野雄二(北海道医療大学教授)  
定 員：20名

受講費用：5,000円

申込締切：8月1日(月)

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

#### 3.旭川市「認知行動療法 実践講座」 5ポイント

日 時：7月3日(日)9:00~15:00 (5時間)  
場 所：ときわ市民ホール  
講 師：坂野雄二(北海道医療大学教授)  
定 員：20名  
受講費用：5,000円

#### 5.「続・カウンセリング再考(Ⅰ)」 3ポイント

日 時：6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：6月7日(火)

# レディネス通信

研修を終えて、今まで技法の応答に集中していた自分でしたが、クライアントが事象をどう捉えているかに焦点をあてる重要性を強く感じています。

表現された言葉のつながりから、その奥にある意味を感じる感性を育てることが今後の課題です。ここにきて、ようやくカウンセリングの入り口に立ったような気がしています。

10年後にカウンセリングが出来るようになればいいなあと思いながら、学習を少しずつ継続していこうと思っています。

(木村 礼子)

昨年12月4日、5日、12日の3日にわたって北星学園大学の清水信介先生による支部認定カウンセラー最終審査研修が行われました。

その結果14名が支部を支える認定カウンセラーとして巣立ちの一步を迎えることになりました。

審査では闊達に意見が交わされ、さまざまな経験を重ねてきた仲間がレディネスを通して力をあわせながらお互いを認め合い高めあってきたことがうかがえました。

平成23年度も多くの方々と学びあえるように席をたくさん用意してお待ちしておりますのでご検討を宜しくお願いいたします。

相談事業部 清水 良子

リラックス  
タイムコラム  
④

## 絶望を手放そう

『五体不満足』を書いた乙武洋匡さんは、先天性奇形のために四肢が短く、日常生活にかなりの不自由があります。しかし、自立するために、殆どのが自分で出来るようになり、早稲田大学の政経学部を卒業し、スポーツキャスターになり、現在は学校の教師をして、自分らしく生きています。星野富広さんは、体育の教師をしている時に、脊髄損傷を受傷し首から下が機能なくなりました。その後、口に絵筆を持ち、美しい水彩画の本を何冊も出版して「生きることの素晴らしさ・あたたかさ」を詩にしています。鎌田實医師は、末期がんの患者さんを支えていく中で「あきらめない・がんばらない」と言う本を出版し、生きて居る限り絶望するのではなく、生きる事の中にある楽しさ、希望を見つめようと提案されています。それぞれの方々が、それぞれの絶望的な状況の中からも、希望を見出しています。私達は、どんな状況の中でも希望を見出す事で、自分の人生を生き抜く力を持つ事ができます。なんで自分ばかりこんな目にあうのか？と思った経験、頭の中が真っ白になった経験をした方々も多いと思います。相談室にいらっしゃる方が、多く使う言葉があります。「この辛さが、永遠に続く」「どうしようもない状況だ」「八方塞がりを感じる」「もう全てやり尽くした」「もうすべてだめ」「もう耐えられない」「どうせ無理・無駄」「自分がなさない」「自分はだめな人間だ」それぞれ、皆違う状況なのに、この言葉を、自分の現実の状況の中にちりばめます。私自身も、落ち込みを感じた時、辛い状況の時、友人にこの言葉を多く使っている様に思います。ご相談者が、この言葉を使わなくなる時があります。休務・休職から、リハビリを開始したいと言われる時期です。ご相談者が「絶望を手放す」時です。この時、人間の回復力の不思議さとすばらしさをいつも感じます。この時期に多く使われるのが「これならなんとかなる」「やってみると出来るかも」「きっと大丈夫」と言う言葉です。絶望の言葉から、希望的言葉に変わります。希望を見だし初めて、リハビリに挑戦し、復職して、いつもの自分の人生に戻って行かれます。私達は、どの様な環境の中でも、絶望を手放し、希望を見出さなければ生き抜いていけないのだと思いました。

(K・I)

# 産業医の独り言

## 抑うつ症状に対する運動の効果

うつ病の治療は、「休養」「薬物療法」「精神療法」の3つが基本とされていますが、最近、抑うつ症状に対する運動の効果が注目されつつあります。

運動は、軽症ないし中等症のうつ病に効果があると報告されてきましたが、抑うつ症状が遷延化して薬物療法だけでは効果が見られなくなった遷延性うつ病や非定型うつ病の方にも、有酸素運動が効果的であったとする臨床報告が散見されます。うつ病は、セロトニンやノルアドレナリンなどの脳内神経伝達物質のバランスの崩れが関与しており、これらを是正する薬物がうつ病治療の主流ですが、適度な運動はこれらの脳内物質に対して薬物療法と同様の効果をもたらすようです。

とりわけセロトニンは、爽快な覚醒状態を作り出し、平常心を維持して気持ちをリラックスさせ、集中力を高める働きがあります。また、自律神経に働きかけて体調を整え、関節や筋肉の痛みを抑え、良い姿勢を保って、スムーズな身体活動を支えます。そして、臨床効果として、セロトニンの活性化が、気分の沈み込み、寝つきの悪さ、不安感などを改善しますが、薬物によらなくとも、“太陽の光”や“リズム運動”だけでセロトニンが増えることが確かめられています。例えば、歩行や咀嚼は筋肉の収縮と弛緩を周期的に繰り返すリズム運動ですが、このようなリズム運動を行いますと、運動開始後5分位でセロトニンが増え始めるのだそうです。坐禅の呼吸法とされる“腹筋呼吸”も、腹筋を意識的に収縮させてゆっくり息を吐き出し、次いで腹筋を緩めることで自然に空気を吸い込む一種のリズム運動と考えられ、この腹筋のリズム運動によりセロトニン神経が鍛えられることが坐禅の効能の一因であろうと推察されています。20～30分間の意識的なリズム運動。水泳、ダンス、バットやゴルフの素振り、太極拳、太鼓を叩く、ガムを噛むなど何でも良いようです。ただし、やりすぎて疲れると逆効果になるとか。掃除やカラオケの時でも、リズムカルな腹筋呼吸を意識して行くと、セロトニン神経が鍛えられるとのこと。

歩行、ジョギング、自転車などの有酸素運動がうつ病に効果を発揮するのは、このようなセロトニンの活性化が関係するのかもしれませんが。適度な運動療法を併用した方がうつ病の治りが早く、再発も少ないといえます。但し、運動の効果が発現するまでには少なくとも数カ月を要するようで、継続して取り組むことが大切です。

最近、運動と抑うつ症状の関連に関して興味ある報告がありました。ノルウェーの一般住民、約4万人を対象とした疫学調査で、「余暇に運動をする人は抑うつ症状が少ない」という報告です。余暇時に身体活動をしている群では、運動の強度に関係なく、活動時間が長いほど、抑うつ症状を持つ割合が低い。一方、職場での身体活動では、運動量が増えても抑うつ症状の割合は低下せず、むしろ強度の肉体労働を行っている群では、抑うつ症状を有する割合が高いという結果が出ました。また、余暇時の身体活動と抑うつ症状との関連において、媒介要因として、友人の数や社会的活動への参加など社会的因子の影響が認められたとしています。身体運動は、仕事上で要求されるのではなく、余暇で行った時、また、それが社会的要素を含んだ時にはより精神的健康に結びつく可能性が高くなることが示唆されます。

運動が、心身の健康やうつ病の予防・改善につながっていくであろうことは確かなようですが、私生活や職場、そして社会全体にそれを実践していけるゆとりや環境を作っていくことも必要だと思います。

(SS)

6月26日(日)平木典子先生の会員研修「カウンセリングとアサーション」が開催されます。色々な場面で平木先生をご存知の皆様もいらっしゃると思いますが、今回北海道支部としては初めて研修を担当していただけることとなりました。

先生の略歴と著書をご紹介します。

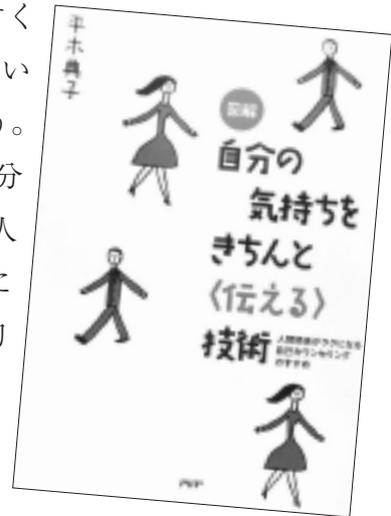
#### 講師紹介 平木 典子(ひらき のりこ)

1936年中国東北部(旧満州)生まれ。津田塾大学英文学科卒業。64年ミネソタ大学大学院修了。日本女子大学教授、跡見学園女子大学教授を経て、現在、東京福祉大学大学院教授。著書に「自分の気持ちをきちんと伝える技術」(PHP)「カウンセラーの為のアサーション」(金子書房)「統合的介入法」(東大出版会)



#### 書籍紹介「自分の気持ちをきちんと伝える技術」

イラストでの説明・具体例の多さなど、とても解りやすく自分の事として身近に感じられる本です。本書の中から、いくつか抜粋した文章を読むだけでも、「ある。ある。」「そう。そう。」と感じられると思います。例えば、『はじめに』の部分「誰もが、気持ち良いコミュニケーションをし、よりよい人間関係を持ちたいと望んでいます。人は言葉を使える様になるはるか前から、自分の気持ちを解ってもらいたいと切望して生きています。一方、成長のプロセスで、多くの方は、いつの間にか自己表現を控えたり、しすぎたりして、自己表現に躓いていることもたしかです。」私自身を振り返って



みても、自分の気持ちを解ってくれそうな人には自分の事を話しますが、親しくなければ、自己表現を控えているのを感じます。多くの私の知人も自分を抑えて相手を立てると言う表現方法を取っているように見受けられます。「我儘を言わない」「遠慮なさい」「我慢強いのは成長した証拠」親又は先生たちなどの大人達から、自分の気持ちを出さない教育を受けて育ちました。「自分の気持ちをきちんと伝える」教育は受けてこなかったように思います。『はじめに』だけでも、こんなに私に身近に感じられるので、各章毎にどんどん心に浸みてきます。アサーションによる相互理解と親密さに開かれた人間関係を、この本を通してご一緒に探ってみませんか?

# 各部からのお知らせ

養成講座部より

## 「実技指導者育成講座」受講者募集中

この講座は2007年度から協会本部の事業として、全国的に不足している養成講座実技指導者を養成することをめざし開設された講座です。ここ北海道でも代々木ゼミナール札幌教室にて2009年度から開講され、今年で3年目となります。皆さんご存知のとおり、北海道支部では認定カウンセラーや講師を含め実技指導者の育成も「育成システム(ロードマップ)」に則して行っておりますが、この本部主催の講座も「実技指導者への道標のひとつ」として位置づけられています。

講座内容の詳細は本部広報誌「産業カウンセラー 2月号」に掲載されておりますが、なんといってもこの講座の特徴は、「全国で同じ専門家の理論講座を同時に視聴し、実技指導演習(実習)」を各地域(北海道は札幌)で受講できるほか、「7月、11月の集合研修(東京)」で全国の受講者とともに学ぶというカリキュラムです。4月30日～11月21日までと長期にわたりますが、受講された方々は「指導者として必要なものを学ぶことができた」「大変だったけどやり遂げたことが自信になった」「しっかりとした力のある実技指導者をめざして頑張りたい」等の感想を寄せられています。

また、この育成講座の理論講座はシニアコース講座の一部代替講座として認められておりますので、シニア産業カウンセラー資格の取得にむけてもさらに研鑽できます。

「産業カウンセラーとして学んだことをどう生かそうか?」「もっと学びを深めたい」「養成講座のスタッフってどうしたらなれるの?」など、関心をお持ちの方はぜひ養成講座部までご相談ください。



連絡先 E-mail : [sapporo@counselor.or.jp](mailto:sapporo@counselor.or.jp)  
電話 : 011-209-7000 FAX : 011-209-7011  
養成講座部 山村まで

# 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)

## 会員研修

### 「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：締め切りました  
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

### 「カウンセラーとアサーション」<3ポイント>

日 程：6月26日(日)  
10:00～11:30  
場 所：札幌サンプラザ  
講 師：平木典子  
定 員：60名  
受講費用：3,000円  
申込締切：6月15日(水)  
会員定員に余裕があれば非会員の方も受講可能です。  
非会員 受講費用：5,000円

### 札幌市「認知行動療法 概論」<3ポイント>

日 程：6月19日(日)9:30～12:30(3時間)  
場 所：かでの2.7(510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：6月10日(金)

### 札幌市「認知行動療法 ステップアップ研修」<3ポイント>

日 程：6月19日(日)13:30～16:30(3時間)  
場 所：かでの2.7(510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：6月10日(金)

### 「続・カウンセリング再考(Ⅰ)」<3ポイント>

日 程：6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：6月7日(火)

## 全国大会

### 第41回全国研究大会上信越大会

日 程：5月28日(土)・29日(日)  
場 所：新潟市 朱鷺メッセ

## 編 集 後 記

協会も50周年を迎え、ロゴマークが変りました。  
グリーンを基調にしたとても素敵なマークになっています。  
協会本部のホームページも、北海道支部のホームページも新しいロゴマークに衣替えしています。  
是非一度ご覧になっていただければと思います。  
北海道支部のホームページは11年度の研修予定などに現在修正中です。  
今期は、できるだけ早くホームページも更新していけるよう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