



題字 小川 東州

JAICO 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>

## —養成講座開講—

平成23年度産業カウンセラー養成講座は、全国で3,900名の受講者をお迎えしました。

北海道支部でも4月に3教室が103名の受講者とともに開講しました。夜間の教室では先ず、6日に支部会議室で実施する札幌第2教室、14日には北海道医療大学教室が続きました。そして週末に開かれる札幌サンプラザを会場とする札幌教室が10日に始まりました。挨拶に立った桑原理事は、働く人の環境は厳しく、そこを支える産業カウンセラーの役割は大きいとしたうえで、他者を理解するためにはカウンセラー自身の自己理解が大切であること、自分を見つめることに苦痛を感じたとしても、一緒に受講する仲間や実技指導者の支えがあることで、夏の山は乗り越えられるとし、受講者への強い励ましを感じました。

オリエンテーションを挟んで早速、面接実習のカリキュラムに入ったところ、受講者お一人おひとりの受け容れの良さや柔軟さに驚きました。

これから暑い夏を越え、個々の課題に向き合う実習を積み上げながら、秋が深まる修了の時期には「通って良かった・勉強して満足した」と感じてもらえる養成講座であるために、実技指導者・事務局等の運営担当が力を合わせてがんばっていかうと決意を新たにしています。

(養成講座部)



## メンタルヘルス公開講座が開催されました

平成23年3月23日（水）午後1時30分から午後4時30分までメンタルヘルス公開講座が開催されました。（アスティー45 ACU16F 大研修室にて）

当公開講座は、平成22年10月21日（木）札幌で開催されました、(社)日本産業カウンセラー協会創立50周年記念メンタルヘルス公開講座の最後を飾る公開講座です。

昨年10月の札幌を皮切りに北見、釧路、旭川、函館、と開催させていただき、今回の札幌会場の受講者121名を含めて、全6回で約600名を越える方々に受講していただくことが出来ました。また今回は、「ストレスとコミュニケーションスキル」を桑原富美恵協会理事に又グループワーク「コミュニケーション実習」を山村弘美北海道支部副支部長兼養成講座部長及び養成講座実技指導者の皆さんにお願いし好評の内に終了させていただくことが出来ました。全6回を通して、全道でメンタルヘルスの重要性と(社)日本産業カウンセラー協会 北海道支部の存在感を十分に発揮させていただくことが出来たかなと思っています。

最後になりますが、大変お忙しい中、北海道支部の為に全道でご講演頂きました、北海道医療大学心理科学部 教授 坂野雄二先生に心より御礼申し上げます。また今回の公開講座に対しまして「北海道」に全面的、又、昨年10月の札幌での開催には、「北海道労働局」、「札幌市」にご後援頂きましたことをお伝えいたします。

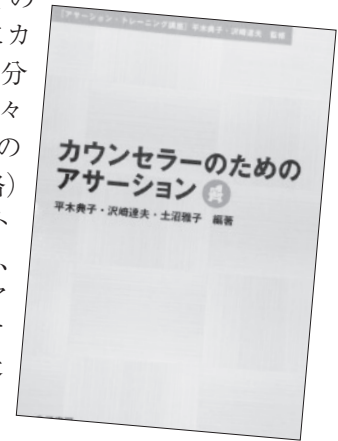




# カウンセラーのためのアサーション

金子書房 平木 典子

「1章カウンセラーにとってのアサーション(自己表現)トレーニング」「2章個人カウンセリングにおけるアサーションの意味」「3章グループ体験としてのアサーショントレーニング」「4章カウンセラーが行うアサーションを活用した支援」の4章から構成されています。各章ともに、具体的で解りやすい文章です。アサーションをあまり知らない方からある程度知識がある方まで、充分に対応出来ている書籍と感じました。各章の全体を貫いている考え方が「私たちは、お互いに理解し合うことを強く望んでいる」と言うことです。本文の文章を抜粋します。「人が滅ぼし合わないで、また、解り合えないことで傷ついたり、絶交したりすることなく、自分を語り、相手に耳を傾けることが出来るようになることは、誰もの望みであり、誰もがめざしていることです。しかし、その望みを叶えることがいかに難しいか、私たちは良くわかっています。特にカウンセラーは、自分のストーリーを解ってもらえないために自分を実現するチャンスを失ってきた多くの人々に出会います。そして、その人々のストーリーにしっかり耳を傾け、理解しようとするを通して、人々のわかって貰えなかったストーリーを理解されるチャンスを作ります。(中略)クライアントが自分を正直に、素直に語り、カウンセラーがクライアントに語りかけ、それをクライアントが聴くと言う相互作用のプロセスであり、そこに新しいストーリーが創り出されていきます。それは、双方ともがアサーションを試みている姿であり、わかり合い、ともに生きる道を探っている姿でもあります。」この部分を読んだだけでも、早速読んでみたい内容だと思いませんか?



リラックス  
タイムコラム  
④

## 否定語を肯定語に変えよう

自分が落ち込んだ時、元気が無い時「自分を責める言葉」を使っていないか?落ち込む癖のある方は、自分を責める言葉を沢山使っています。例えば、旅行とかレクレーションの時、雨が降ると「私は、雨女だから」と自分を責める言葉を使います。天気を左右するほどの力を持っている人間など居ないにも関わらず、自分のせいにしたりします。ある方は自分と旅行を予定すると相手が必ず体調を崩すと言うので、そんな事が何回あったのですかと伺うと、2回と答えます。その方は、50代の方です。50数年に2回そのような事があったからといって、必ず相手が体調を崩すと否定的に決めつけられないし、ほとんどその方のせいではないと思います。しかし、その方は、その様に決め付けて落ち込むのです。自分が落ち込んだ時、自分に対して悲観的であったり、否定的であったり、自分を責める言葉を使っていないだろうか?どの様な現実も肯定的に受け止めるか?否定的に受け止めるかで随分違います。否定的に捉えると絶望を手にして、肯定的に受け止めると希望を手に出れます。いかに自分を落ち込ませないか?自分の考え方を、1回リセットして考え方を再構築することを、Riframingといいます。否定的な面は必ず肯定的な面も持っています。いろいろな否定語を肯定語に変えてみましょう。

- ①仕事が遅い⇒慎重・マイペース
- ②細かい⇒緻密・計画性がある
- ③ルーズ⇒こだわらない・自然のまま
- ④八方美人⇒協調性がある
- ⑤あきっぽい⇒好奇心旺盛・多趣味
- ⑥こだわる⇒あきらめない・妥協しない
- ⑦なまけもの⇒おおらか・大器晩成型
- ⑧怒りっぽい⇒感受性豊か
- ⑨優柔不断⇒熟慮・慎重・やさしい
- ⑩デブ⇒ふくよか・おおらか

失敗した現実に対して、もうだめだと言う考えをとるか?「失敗は成功のもと」「失敗しない人生が失敗なのだ」と言う考えを取るかで心の在り様は随分違います。スマップの草薙剛の泥酔事件の時、リーダーの中居君が、「越える事の出来る、越えなければならない、越えるべきであろう試練を、神が与えてくれたのだ。」と書いていました。ちゃんと生きているなぁと感心しました。(K.I)



# 産業医の独り言

## 睡眠障害対処 12の指針

快適な睡眠は、心身の健康を維持するために、また健康状態の指標として重要な要素です。健康意識の高まりに伴い、睡眠に関する情報は多いのですが、中には誤った知識や極端な健康法もあり、かえって健康を害すこともありますので注意が必要です。

睡眠は、一個人の健康問題に止まらず、企業における労働衛生管理の一貫としても重要で、正しい睡眠知識を普及させるための睡眠衛生教育の必要性も指摘されております。

次に紹介します「睡眠障害対処 12の指針」は、厚生労働省から委託を受けた専門の研究班が、科学的根拠に基づいてまとめた、言うならば睡眠の処方箋です。普段の習慣を見直し、行動を修正することでより良い睡眠を得るための対処法が示されています。参考にしてみてください。

- 1.睡眠時間は人それぞれ、朝心地よく目覚めて、日中の眠気で困らなければ十分
  - ・睡眠は長い人もいれば短い人もいます。季節によっても変化します。8時間にこだわらない。
  - ・体が必要としている時間以上の睡眠をとることはできません。年をとると睡眠時間は短くなる。
- 2.カフェインやニコチンなどの刺激物を避け、入眠前に自分なりのリラックス法を
  - ・就床前4時間のカフェイン摂取(コーヒー、紅茶、緑茶など)や就床前1時間の喫煙は避ける。
  - ・就床前に、軽い読書、音楽、香り、腹式呼吸、ストレッチングなどでリラックスを。
  - ・ヒトは体温の下がり始めに眠気を感じる。就床前の熱い湯の入浴は、体温が上昇したまま下がらず、入眠しにくい。就床前30～60分はぬるめの入浴を。
- 3.眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
  - ・眠ろうとする意気込みがかえって頭を冴えさせ寝つきを悪くする。
- 4.平日も休日も毎日同じ時刻に起床し、体内時計をリセット
  - ・体内時計は25時間周期、外部環境と1時間のずれ、朝日を浴びることでリセットされる。
  - ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる。日曜の朝に寝坊すると月曜の朝がつかなくなる。
- 5.光の利用でよい睡眠、午前中の太陽光は、夜の寝つきを良くし、睡眠を深くする
  - ・目が覚めたら日光を浴び、体内時計をオンにする。日中の光は、覚醒度を上げ、眠気を減らす。
  - ・就床前の強い光は生体リズムを遅らせ、寝つきを悪くする。
- 6.規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
  - ・朝食は心と体の目覚めに重要。入眠時の活発な胃腸運動は睡眠を妨げる。夕食は入眠の3時間以上前に。夜食をとる時はごく軽く。
  - ・日中の適度な運動は入眠と熟睡を促進する。就床前の激しい運動は、(就床前の熱い湯の入浴と同じく)体温を上昇させ、交感神経活動を活発にし、入眠を妨げる。
- 7.昼寝をするなら、午後3時前の20～30分
  - ・短時間の昼寝はその後の集中力や作業効率を高めるが、長い昼寝はかえってぼんやりのもと。
  - ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。
- 8.眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
  - ・寝床で読書やテレビを見ることなどで長く過ごしすぎると熟睡感が減る。
- 9.睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
  - ・睡眠の病気が背景にある可能性があり、専門医に相談を。
- 10.十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
  - ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。車の運転に注意。
- 11.睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
  - ・睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。
- 12.睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
  - ・一定時刻に服用し就床、アルコールとの併用をしない。

## 厚生労働省受託事業「メンタルヘルス対策支援センター」開設について

メンタルヘルス対策支援センター(北海道地区) センター長 桑原富美恵

厚生労働省がすすめている事業の一つである平成23年度の「メンタルヘルス対策支援センター事業」(北海道地区)を日本産業カウンセラー協会が企画入札で受託することになり、4月1日に北海道支部に隣接する部屋を借りて「メンタルヘルス対策支援センター」を開所いたしました。

ご承知の会員の方も多いと思いますが、北海道支部(当時札幌部会)のメンタルヘルスに関する活動は、メンタルヘルス指針が示された2000年から本格的に取り組み始め、今年で11年目を迎えます。

当支部は長年の信頼関係で築いた、行政との太いパイプの中で多くの専門家のご指導もいただきながら、会員を中災防の支援専門家、推進員や産保センターの促進員として協力してきました。また、支部独自としても、多くの企業様へのメンタルヘルス対策の指導、計画案の作成などを実施し、それに伴う管理者教育の実施・カウンセラー派遣など、支部を上げてこの10年、北海道地区の「働く人のメンタルヘルス対策」に取り組んできました。

このたび、厚生労働省から委託を受けた内容は、2010年に閣議決定された「新成長戦略」の「メンタルヘルス対策」100%の事業場実現のためのものです。具体的には、全道どのような地域、どのような事業場でもメンタルヘルス対策促進員が無料でうかがい、支援いたします。支援の内容は、メンタルヘルス対策全般についてです。詳細は同封させていただいたチラシをご覧ください。メンタルヘルス対策促進員は、産業カウンセラー等が担当いたします。当然守秘義務を守ります。また、必要な場合は医師などの専門家の相談も受けられます。

支部と支援センターのメンバーと力を合わせ、また今までの関係機関のご協力もいただきながら「働く人の心の健康づくり」活動の推進を図っていくために力を注いでまいります。支部が平成15年に実施した全国研究大会北海道大会のテーマである、働く人が「豊かに働き、豊かに生きること」をモットーに会員の皆様のお力を得ながら全道にメンタルヘルス対策運動を展開したいと思っています。

受託した当事業「メンタルヘルス対策支援センター」に求められるメンタルヘルス対策の期待や課題も大きく、その成果が各方面から注目されています。今後とも、皆様からのご協力をお願いいたします。

同封いたしました「メンタルヘルス対策支援センターの利用案内」は、各機関へ配布しております。皆様のご存知の事業場などにご紹介いただけますと幸いです。また、ご連絡いただくと発送もいたします。どうぞご協力よろしくをお願いいたします。

場所は前支部会議室です。近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。



# 行事等のお知らせ

## シニア研修

### 職場のメンタルヘルス事例

(環境調整を含む)(M1600)<5ポイント>

日 程：7月16日(土)  
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部会議室(9F)  
講 師：中台英子(当協会会員講師)  
定 員：35名  
受講費用：13,000円  
申込締切：6月24日(金)

## 会員研修

### 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)

### 続・カウンセリング再考Ⅱ<3ポイント>

日 程：8月9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2日(土)

続・カウンセリング再考Ⅲ(10月11日)、Ⅳ(12月13日)  
札幌市、続・カウンセリング再考 旭川市(9月11日)も  
決定いたしました。  
締切日など詳細は順次すずらんにてご連絡いたします。

### 認知行動療法概論<3ポイント>

日 程：6月19日(日)9:30~12:30  
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)

### 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)

### 認知行動療法 実践講座<5ポイント>

日 程：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

### 認知行動療法実践講座(旭川市)<5ポイント>

日 程：7月3日(日)9:00~15:00  
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  
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

### 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(非会員：5,000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

## 北海道支部総会

日 程：6月26日(日)13:30~17:00  
場 所：札幌サンプラザ「高砂の間」

### 平成23年度メンタルヘルス公開講座のご案内

平成23年度も、北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野雄二先生に全面的にご協力いただき、「北海道」のご後援の下、メンタルヘルス公開講座を開催させていただくこととなりました。詳細は、直近の「すずらん」等でご案内させていただきますが、現在までの確定分と帯広での開催分(パンフレット同封)をご案内いたします。現地の会員の方々のお手伝い、又、同僚、知人等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。

※以上確定分のみお知らせいたしますが7月31日(日)(時間場所等未定)も準備中です。

- 1、日時：平成23年6月12日(日) 13:00~15:30  
場所：とかちプラザ (帯広市西4条南13丁目1番地)  
講演：「認知行動療法を活用した自殺予防活動」  
講師：北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野雄二先生
- 2、日時：平成23年9月3日(土) 13:00~  
場所：アスティ 45 (札幌)  
講師：東京女子医科大学 神経精神科 教授 坂元 薫先生
- 3、日時：平成23年9月4日(日)13:00~  
場所：旭川グランドホテル (旭川)  
講師：東京女子医科大学 神経精神科 教授 坂元 薫先生

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