



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>

キャリア・コンサルタント試験が行われました

8月27日(土) キャリア・コンサルタント試験が行われました。

全国で2,000人以上が受験し、北海道では札幌のアスティ45会場にて42名が受験されました。

学科試験は、①学識問題(12:50-14:20)、②記述問題(14:45-15:30)、③記述論述(15:50-16:30)で行われました。

年々問題は難しくなっており、より高い専門的な知識が必要になっているようです。

今年の夏は、大変暑く、しかも北海道にはめずらしく蒸し暑い日が続きました。

試験に向けての準備には勉強はもとより、体調管理も大変だったのではないかと思います。

受験された皆様、本当にお疲れ様でした。結果は10月6日発送予定との事です。

皆様方、全員の合格を心からお祈りしております。



試験中の様子

代議員任期満了に伴う、(新)代議員選出について

会員の皆様は、ご承知のように、(現)代議員の任期は2011年12月31日までとなっています。その為、2012年5月26日(土)に開催予定の総会には新代議員による総会出席となります。代議員制総会を適切に運営する為には、支部における代議員選挙が会員の皆様の意向を十分に反映した公正で透明性のある手続きで進められることが必要不可欠であります。北海道支部では、定款、代議員選挙規定<以下「規定」という>、代議員選挙実施細則<以下「細則」という>にのっとり2011年8月5日(金)18時30分より開催されました運営協議会にて

選挙管理委員

代議員推薦委員

の各委員が決定され、同日、支部長より任命されました。

選挙管理委員に任命された方々は次の三氏です(規定第3条第2項)

桑原富美恵

赤川 素子

佐久間千雅

(尚、2011年8月19日(金)第1回選挙管理委員会を開催し、互選により、選挙管理委員長には、桑原富美恵氏が就任されました。)

代議員推薦委員に任命された方々は次の五氏です

谷藤 陽子

永井 義信

濱中 良子

安井 元美

山村 弘美

尚、総会代議員選挙等に関する詳細は、機関紙「産業コンサルティング」2011年9月号(9月15日発行)に掲載、及びホームページに掲載いたします。

◎代議員選挙立候補等の受付について

(社)日本産業カウンセラー協会定款第24条に基づき、代議員選挙立候補等の受付を、同封の様式2号「代議員選挙立候補等の受付について」及び様式3号「代議員選挙立候補の届け出について」により実施いたします。

「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

平成23年7月31日(日) 午後1時から午後3時30分まで「メンタルヘルス公開講座」が開催されました。(函館国際ホテル)

演題は「認知行動療法を活用した自殺予防活動」「グループワーク」の二本立てで開催いたしました。

講師はいつも大変お世話になっています、北海道医療大学心理科学部教授 坂野 雄二先生に、より実践的ということで、今回はグループワークも取り入れていただきました。

(グループワークでは、北海道支部養成講座実技指導者がアシスタントを担当し、CO-CLのロールプレイでは、会場から思わず拍手が湧くほど臨場感がありました。)

120名を超える受講生からは、大変実践的で、即、実務に活用出来る等、高い評価をいただきました。



平成23年9月3日(土) 午後1時30分から午後4時まで(アスティ45) 札幌

9月4日(日) 午後1時から午後3時30分まで(旭川グランドホテル)

「メンタルヘルス公開講座」が開催されました。

演題は「地域と職域で取り組む自殺予防」-気づいてください、心のサインに-

講師は東京女子医科大学 神経精神科 教授 坂元 薫先生
台風12号が近づく中、遠路東京からお越しいただきご講演
頂きました。

両会場とも、雨、風が強く又、JR等が不通となる荒天にも関わらず、両会場で270名を超える方々が受講され、坂元先生からユーモアあふれるご講義をいただきメンタルヘルスの重要性をしっかりと頭と心に焼き付けられました。



「メンタルヘルス公開講座」北見会場のご案内

日時 平成23年10月23日(日) 午後1時より午後3時30分まで
(受付 午後12時30分より)

場所 北見ビッツアークホテル(北見市北2条東4丁目)

演題 「認知行動療法を活用した自殺予防活動」
「グループワーク」

講師 北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生
グループワーク アシスタント(養成講座実技指導者)

—詳細は 同封いたします 「メンタルヘルス公開講座」パンフレットをご覧ください—

2011年度、北海道支部認定カウンセラー育成研修(レディネス)がスタート。
今年も12月の支部認定のカウンセラーの最終審査を目指し受講者の皆様が頑張っておられます。
今年も頑張っている皆様のお声をシリーズでお届けいたします。

レディネス通信

No.01

関東で産業カウンセラーの資格を取得して8年、同僚等の悩み相談に協会で学んだ心構えで臨む程度で、全くカウンセラーの勉強をしてきませんでした。夫の転勤を契機に、より人と関わる仕事に転職し、スキルアップの必要性を感じレディネスに挑戦しました。8年の空白期間は長く、逐語の書き方も忘れ、傾聴の基本から思い出す作業に苦勞の毎日です。ただ、清水先生が一から叩き直す感じで教えて下さるし、一緒に勉強している方々も大変遠くから通われたりと頑張っている姿に刺激され、気持ちだけはやる気満々であります。

しかし、自分の逐語記録を聞くと、相手に気づきを与えられるようなカウンセラーには程遠い感じです。今はひたすら清水先生にヒントを頂いたNLP（神経言語プログラミング）の本を片手に、焦点の合う質問の仕方や信頼関係の築き方を独学中です。8年前のうなずきや繰り返ししか知らなかった当時からしてみると、カウンセリングにおいては「聞き出す」のではなく、「感じる」が大事ということが分かっただけでも、このレディネス研修は私にとって大変意義深いものであったと思います。

(I.F)

No.02

いろいろな人たちとの関わりの中で心理学に興味を持ち始めた頃、知人の不幸な出来事をきっかけに心理カウンセリングについて学ぶことを決め、現在に至ります。

「カウンセリング技法を身につけ適切なアドバイスをすれば、たくさんの人を救える」と、当初は“カウンセラー＝神様”くらい「影響力のある人」だと思っていました。（若き日のこと。ご容赦ください。笑）

この学びを始めて、「気づき」については特に大きな影響を受けたと感じています。どんなふうに…と申しますと、「気づき」の相手が変わっているのです。

学び始め「自分」→少し理論を理解し始め「他人」→レディネス研修に参加して「自分」

これって一体??? ここに来て、清水先生や桑原さんの“ひと言”に考えさせられている自分です。

世情が変われば人の心のありようも変わる。そうなるカウンセリングのあり方も。この学びに終わりはない、と痛感しています。

「影響力のある人」ではないにせよ（笑）、何らかの影響は与えているはず。それが良い影響となるように、参加者皆様からもいっぱい刺激をいただき、残り少なくなった講義と一緒に頑張っていきます。

(住吉 明美)

また受けたくなる講座でした。理由は、認知行動療法を行う上で必要なことが自ずと実感できるからだと思います。

例えば「ダイエット中の体重計の置き場所、一番良いのはどこでしょう?」と参加者全体を見渡す先生と目が合った私は「風呂の前?」と答えました。すると、「トイレの前です」と先生。(確か前回の講座でもそうおっしゃった。でもどうしてだっけ)

「風呂はいつ入りますか?」「21時頃です」「夜ご飯を食べた後ですよね」「あっ(そうか)」「朝トイレで全部出した後が一番いいでしょう」なるほど、行動を続けるためのスモールステップな例、考え方がわかりやすい!

次に「スモールステップのためのアイデア、それにはブレインストーミング」。これも、グループで意見交換をした後にわかりました。話合いの最中、私は正しい答えを見つけようとしているのです。しかし、ユニークな意見には笑いが起き、結果発表の時もクスクス笑い合う自分たちに「アイデアを自由に出せる雰囲気」が大切なのだと思います。

一人ひとりの目をしっかりと見て講義される坂野先生に、学びの意欲を高めてもらえた気がします。ありがとうございました。

(屋形 千秋)

リラックス
タイムコラム
④3

優位感覚を見極めて、伝えよう!!

人には「右利き・左利き」があるように、「感覚」にもそれぞれ「〇〇利き」に近いものがあるというのはご存知でしたか? 何か情報を取り込むときに

- ・目から得られる情報で判断(視覚優位)
- ・耳から聞く情報で判断(聴覚優位)
- ・肌で感じる情報で判断(体感覚優位)

というのだそうです。もちろん1つだけを使っているのではなく、一番多くの情報をどの感覚から得たもので判断するかによって分けるようです。

先日、友人四人で食事をしていたときの事です。

お店の場所を「自分はどのような方法で説明されるのが一番わかりやすいか」という話題になりました。

私は視覚タイプなので「地図があるのが一番わかる」と答えました。残りの三人のうち二人は「駅からの道順を言葉で説明してもらったのがわかりやすい」で、最後の一人が「えー その場所に行ってみてからかな」とバラバラ。

言葉での説明を好むのは「聴覚優位」資料も箇条書きが一番好きだそうです。

その場で…と行動するタイプは「体感覚優位」。やっぱり違うねーとその場では大盛り上がりをしました。

なかなか相手に「話し(言いたいこと)が伝わらない」と思うことってありますよね?

これも、相手の優位感覚がなにかがわかると、こちらが伝え方を変えることでスムーズにコミュニケーションが取れるかもしれません。

ちなみに、洋服を選ぶポイントでも差がでます。視覚はもちろん「見た目」。聴覚は意外なことに「タグをみる」体感覚は「触ってみる」。ちょっとした仕草にも、優位感覚の違いが表れるものなんですね。

自分の優位感覚が知りたいときは、インターネットで「優位感覚」と検索をするといろいろなチェック表が出てきます。

気になる方は、お試してください。

産業医の独り言

抗ヒスタミン薬による精神運動機能抑制

6月に開催されました会員研修、「認知行動療法 概論」の中で、講師の坂野雄二先生が、「クライアントの訴えを聴くときに、(すぐにストレスや心の問題と決めつけないで) 身体疾患の可能性や薬の影響がないのかもチェックすることが大切」と強調されておりました。

そこで今回は、比較的服用される機会の多い抗ヒスタミン薬による影響について取り上げてみようと思います。

抗ヒスタミン薬(以下、「抗ヒ薬」と略します)は、ヒスタミン(以下、「His」と略します)の作用を抑制する薬で、風邪薬や花粉症・蕁麻疹などのアレルギー症状を緩和させる薬の主成分として配合されていますが、「睡眠改善薬」という薬効で市販されている薬(ジフェンヒドラミン製剤)も抗ヒ薬の一つです。

Hisは、体のいろいろな部位でアレルギーや炎症反応の介在物質として作用する物質であり、これを抑えることはアレルギーや風邪の症状の緩和に役立つのですが、Hisは脳内にも存在し、脳内では別の働きをしています。脳内のHisは、覚醒度や注意力を維持し、認知・学習機能を向上させる神経伝達物質として作用し、脳全体の活動性を高める働きをしています。抗ヒ薬には、いろいろな種類がありますが、その中で、「第一世代抗ヒスタミン薬」と分類されているものは、脂溶性が高いため脳内に簡単に移行し、脳内のHisを抑えます。脳内のHisが抑えられると、鎮静作用が現れ、眠気や精神運動機能の低下をもたらします。この作用を利用したのが、市販の「睡眠改善薬」です。市販の多くの風邪薬や抗アレルギー薬にも、この「第一世代抗ヒ薬」が含まれています。

数年前、バスの運転手が運転中に意識を失い、乗客がバスを停車させて危うく惨事を免れたという報道がありました。この運転手は事故の前夜と当日の朝に、抗ヒ薬を含む風邪薬を服用していたらしく、服薬と事故との関連が疑われたようです。

ポジトロン断層法(PET)を用いた脳血流測定により、自動車運転中に活性化する脳の部位と、抗ヒ薬を服用したときに抑制される脳の部位が一致することがわかっています。また、就寝時に市販の「睡眠改善薬」ジフェンヒドラミンを服用し、その12時間後にPET検査を行うと、脳は飲酒後の二日酔いと同一状態になっていたという報告もあります。

米国の多くの州では、精神運動機能抑制作用のある抗ヒ薬を服用して自動車を運転することは法的に規制されているようですが、日本では、飛行機のパイロットに対しては、抗ヒ薬のうち精神運動機能抑制が比較的少ない「第二世代抗ヒ薬」のみを条件付きで許可するという規制があるだけで、飛行機以外の交通機関の運転手については、特に抗ヒ薬服用の規制はないのが現状とのことです。

「睡眠改善薬」として市販されている第一世代抗ヒ薬のジフェンヒドラミンは、前述のように翌日に持ち越される精神運動機能抑制のほかに、耐性の出現にも注意が必要です。耐性とは、連用しているうちに、同じ薬の効果をj得るために、より多くの量の薬を必要とするようになることを言いますが、本剤では、数日連用するだけで催眠効果の減弱が起こるとされており、長くても1週間を超えない範囲での服用が推奨されています。

風邪薬服用後の眠気や「ボーッとした感じ」は多くの方が経験したことがあると思いますが、最近、抗ヒ薬服用に伴って本人の自覚なしに集中力や判断力が低下する「インペアード・パフォーマンス」という問題が注目されています。労働衛生の現場でも、「薬の副作用」は軽視できない問題になってきていることを感じます。

ちなみに、医療機関で処方される抗アレルギー薬は、脳内移行率が低く鎮静作用の少ない「第二世代抗ヒ薬」が主に使われており、また睡眠薬として抗ヒ薬が処方されることはあまりなく、より安全性の高いベンゾジアゼピン系という薬が睡眠薬の主流になっています。

各部からお知らせ

会員研修部

今年度の「傾聴トレーニング研修」の日程が決まりました。

傾聴トレーニング研修・札幌市(①～④全4回)〈各日3ポイント〉

日 程：①11月16日(水) ②12月14日(水) ③1月11日(水) ④1月25日(水)
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：24名

受講費用：各回1,500円

申込締切：①11月9日(水) ②12月7日(水) ③1月5日(木) ④1月18日(水)

傾聴トレーニング研修・釧路市〈3ポイント〉

日 程：12月3日(土) 13：00～15：00

場 所：未定

講 師：養成講座実技指導者

定 員：20名

受講費用：1,500円

申込締切：11月25日(金)

傾聴トレーニング研修・旭川市〈3ポイント〉

日 程：12月15日(木) 18：30～20：30

場 所：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：1,500円

申込締切：12月9日(金)

**場所は決まり次第お知らせいたします。

お詫び

社団法人日本産業カウンセラー協会として、北海道支部「すずらん」2011年5月発行第41号第3項「リラックスコラム④否定語を肯定語に」について、投稿者の掲載記事に対し、出典元の確認を怠り有限会社ナチュラルハート様に対しご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

今後は、事前に投稿者に対し文献等より引用を用いる場合は、必ず出典元を明らかにするよう注意喚起をするとともに、当協会としても確認作業の義務付けを徹底することといたします。

働く人の電話相談室

9月8日(木)～10日(土)の3日間、「働く人の電話相談室」が今年も行われました。
認定カウンセラーの皆さんが電話相談を受け、昨年より多くの電話が寄せられました。
詳細は次号のすずらんでご報告いたします。



行事等のお知らせ

シニア研修

臨床カウセリング(M1500)〈5ポイント〉

日時：10月22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：清水 信介(北星学園大学教授)
定員：20名
受講費用：13,000円
申込締切：9月21日(水)

職場のメンタルヘルス(K0400)〈5ポイント〉

日時：10月30日(日)
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：桑原 富美恵(当協会会員講師)
定員：35名
受講費用：13,000円
申込締切：9月29日(木)

面接記録のとり方、事例の書き方、見立て(M1210)〈5ポイント〉

日時：11月5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：清水 信介(北星学園大学教授)
定員：20名
受講費用：13,000円
申込締切：10月4日(火)

カウセリングプロセス(M1220)〈3ポイント〉

日時：11月6日(日)
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：清水 信介(北星学園大学教授)
定員：20名
受講費用：7,000円
申込締切：10月4日(火)

クライシスカウセリング(M1230)〈3ポイント〉

日時：11月6日(日)
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：清水 信介(北星学園大学教授)
定員：20名
受講費用：7,000円
申込締切：10月4日(火)

逐語検討1(M1710)〈14ポイント〉

日時：11月19日(土)20日(日)
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：古谷 圭子(当協会会員講師)
定員：8名
受講費用：26,000円
申込締切：10月18日(火)

会員研修

続・カウセリング再考Ⅲ〈3ポイント〉

日時：10月11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4日(火)

続・カウセリング再考Ⅳ〈3ポイント〉

日時：12月13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6日(火)

傾聴トレーニング研修札幌市(①～④全4回)〈各日3ポイント〉

日時：①11月16日(水)②12月14日(水)③1月11日(水)
④1月25日(水)
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(9F)
講師：養成講座実技指導者
定員：24名
受講費用：各回1,500円
申込締切：①11月9日(水)②12月7日(水)③1月5日(木)④1月18日(水)

傾聴トレーニング研修釧路市〈3ポイント〉

日時：12月3日(土)13:00～15:00
場所：未定
講師：養成講座実技指導者
定員：20名
受講費用：1,500円
申込締切：11月25日(金)

傾聴トレーニング研修旭川市〈3ポイント〉

日時：12月15日(木)18:30～20:30
場所：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：1,500円
申込締切：12月9日(金)

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5 札幌ホワイトビル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