



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

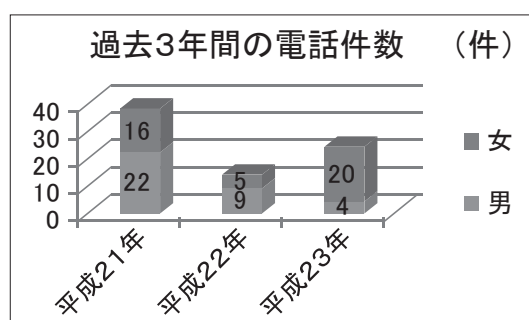
〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1番地ホワイトビル3階  
TEL 011-209-7000 FAX 011-209-7011  
ホームページ <http://www.do-counselor.jp>

## ～世界自殺予防デー(9月10日)にあわせて 「働く人の電話相談室」を開設しました～

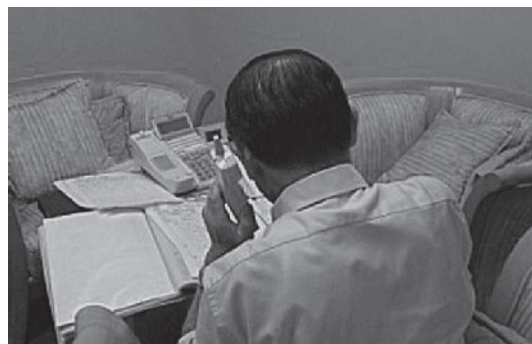
9月8日(木)・9日(金)・10日(土)、午前10時～午後10時まで、全国13支部でフリーダイヤルの無料電話相談を開設、3日間で811件のお電話がありました。北海道支部では延べ18名の支部認定カウンセラーが対応にあたり、24件の相談が寄せられました。

昨年も事前宣伝活動に積極的に取り組みましたが、相談件数が減少した為、今年も昨年にもまして事前のPR活動に積極的に取り組みました。

例年行っている街頭PRは、連合北海道と連携し総勢36名(支部から6名参加)で前日の7日正午から札幌駅南口・札幌国際ビル前にてポケットティッシュ2,500個を配布。また大きな看板をつけた街頭宣伝カーから連合北海道特別執行委員NPO北海道勤労者安全衛生センター松浦俊一事務局長がマイクで道行く人に訴えました。事務局長には北海道庁記者クラブへの案内など大変お世話になりました。おかげさまで相談当日の地元新聞朝刊に掲載され、実際にこの記事を読んでお電話を下された方が75%に上りました。その他、連合北海道の高瀬典幸副事務局長、斎藤勉組織対策局長が電話相談実施中に北海道支部まで陣中見舞いに駆けつけてくださったこともお伝えしておきます。



街頭でのPR活動



電話相談の様子

### <相談内容と今年の傾向>

今年度の相談内容内訳をみますと、ご自身の相談で一番多かったのは「職場の問題(仕事・人間関係)」や「キャリア(転職・求職・解雇)」の相談です。

やってもやっても終わらない業務でへとへとになった体へのしかかってくる大きな責任、誰にも相談できない孤独感など。一方で「家庭の問題」が多くなっていますが、これはご自身ではなくご家族の「就職・転職・労働環境」などに起因

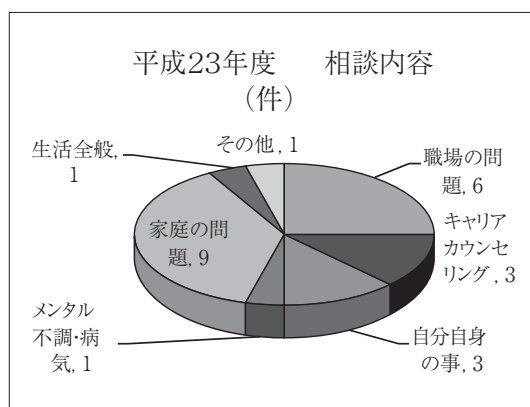
する相談で、親子や夫婦の関係と不安定な雇用状況など複雑な要因が絡まりあった内容などが多く見受けられました。いつになったら抜け出せるのか…先の見えない社会情勢の中で、リストラ、就職難、人間関係の希薄さなど、世相を反映した相談が多く寄せられました。

### <今後の課題>

「ただ愚痴を聴いてもらいたくて…」というお電話から、「もう消えてしまいたい…」と、ギリギリのところでなんとか踏み止まっていると思われるような深刻なケースまで、様々な思いを限られた時間でお受けするカウンセラーには、どのような場合にも適切な対応が求められます。

「ようやく真の気持ちが語られ始めたころに時間になってしまい、もっと時間があつたらよかった」ということもありました。限られた電話回線で多くの方のお電話を受けるために1回30分を目安にしているという物理的な課題もありますが、電話相談は匿名性が高くかけやすい反面、耳からの情報に限られるため信頼関係が築かれるまでに時間がかかることもあります。そういった状況では柔軟に対応していますが、「つなぐ」関わりも必要になってきます。情報提供は時としてガイダンス的になりがちですが、クライアントが必要とする段階での的確な情報提供はつなぐために有効と考えます。カウンセリング技能を高めるとともに、常日頃から関心を持って情報収集・整理しておくことも必要でしょう。

また「聴いてもらえてホッとした」「相談できる先があることを知っただけで安心できた」など、電話の向こうから少し元気な声が伝わってくるのがなにより嬉しかったという感想からは、誠実にしっかりと受けとめ聴くことの大切さを改めて感じ、こうした場所を維持、提供し続けていく事の重要性を感じます。この「働く人の電話相談室」は3日間で終わりましたが、北海道支部では連合北海道と連携し「はたらく人のストレス・メンタルヘルス無料相談」を開設、平日午前10時～午後5時まで支部認定カウンセラーが誠心誠意対応しています。皆さんの周りでお悩みの方がいらっしゃいましたらぜひご利用・ご紹介ください。他にも課題は沢山ありますが、こうした地道な活動を通じて「その人らしく働くこと・生きること」を支える集団でありたいと思います。引き続きご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。



**はたらく人のストレス・メンタルヘルスホットライン**

無料相談直通ダイヤル

**(011) 209-2500**

(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部

連合北海道 / (社)北海道勤労者安全衛生センター

## 養成講座が終了しました。

22年度通信養成講座釧路教室が10月31日をもって16名、23年度通学養成講座北海道医療大学教室10月13日26名、札幌第2教室10月26日19名、札幌（サンプラザ）教室10月30日54名の方が修了されました。それぞれの受講者にあつては無事終えられた達成感からの笑顔が印象的でした。各教室に関わらせていただいた実技指導者一同より修了おめでとうございます、本当にありがとうございました。

## 養成講座を修了して

今回この産業カウンセラー講座を受けて、本当に良かったなという思いがとてもあります。大学では机上の学習をすることしかありませんが、今回は実際にロールプレイを行って実際にやって見ながらその中で感じる、考えるということを経験できたのは自分にとって大きなプラスとなりました。相手が何を伝えようとしているのか、どのような感情を伝えたいのかということを実際に考える、感じることを通して受容や共感、



傾聴という心理士には欠かせない基礎を学ぶことができました。また、聴くということは普段の生活、対人場面で必ず必要とされる能力でもあるのでその点でも大きく進歩することができたと思います。今までは聞いていることはしていたと思いますが聴いているという状態ではなかったと思います。今では相手の話を真面目に聞いている自分がいますし、話の内容を覚えられる量と時間が増えたように思います。また、それを相手に伝えられるようになったので普段の自分の仲の良い人、身近な人とのコミュニケーションも促進されているように思います。このように日常から必要となるものを習得することができましたのでこれからは、普段の生活の中で習慣化していき、それをどうカウンセリング場面や臨床場面に応用していく、使っていけるかということを知識の習得とともに伸ばしていこうと思います。

7か月間本当にお世話になりました。ありがとうございました。

（緑14 門田 竜乃輔）

## 支部代議員が選任されました

（社）日本産業カウンセラー協会定款24条に基づき、代議員選挙実施をお知らせし、平成23年9月20日～10月7日まで、立候補及び推薦候補の受付をいたしておりましたが10月7日までに立候補される方がおられず、直ちに選挙管理委員会が開催され、支部推薦委員会より推薦されました、代議員10名、補欠代議員1名「代議員選挙規定」第10条（候補者と定数）1項、3項の規定により（支部所定の定数を超えない為）全員が当選されました。

代議員、補欠代議員に選任された方々は次の11氏です。

**代 議 員** 内山貴美子 大嶋 弘道 谷藤 陽子 時政 佳奈 永井 義信  
濱中 良子 林 美幸 安井 元美 山村 弘美 横山 都子

**補欠代議員** 十川 秀逸

また、「代議員選挙規定」第19条（本部への報告）に基づき（社）日本産業カウンセラー協会会長に報告いたしました。

メンタルヘルス対策支援センター長をされている桑原理事のお話は、臨場感にあふれたものでした。今職場で何がおこっているのか、労働者、管理監督者、事業者それぞれの立場からの生の声は大変興味深く、新たな視点を得ることができました。今後の厚生労働省の動向、労働安全衛生法改正への新たな動きなどにも目を向けておくように、とのお話もあり、日々アンテナを立てておくことが大切だと改めて感じました。現場で「なかなかわかり難い」といわれる「職場復帰支援」をグループで事例を検討しながら確認していきました。養成通信講座のテキストで得た知識を、講師の体験を交えながら掘下げて学ぶことがシニア研修の面白さだと思います。職場におけるストレス要因の軽減が重要であること。そのためには日常の「声かけ」「コミュニケーション」で職場改善をしていくことが重要であるということ、自分にも明日からでも出来そうなことだと感じました。桑原理事の温かさや熱意にふれ、後に続けるよう研鑽を積まなくては…と思い、資料をしまい込まずに再度目を通す気持ちになっております。

(若松 彩)

リラックス  
タイムコラム  
④④

## インナーマッスルを鍛えよう!

インナーマッスルとは、カラダの内側にある筋肉のこと。

いままでは、外側の筋肉を鍛えることがトレーニングのメインメニューのようなイメージですが、実は

「外側の筋肉を鍛えるだけでは、トレーニングの成果が十分に出ないばかりか体のバランスを崩し、怪我の元になる。」と

言われているようです。で、注目を浴びることになったのが「インナーマッスル」

ただ、外側の筋肉に比べトレーニングが難しいようです。

話は変わりますが、私は以前病院で「内臓にもっと脂肪をつけてください!」と言われたことが…内臓下垂で痛みが出ていたときのお医者さんの言葉ですが、途方にくれたことを覚えています。

で、10月19日のNHKの「ためしてガッテン!」で、毎日の生活の中でちょっと意識するだけでこのインナーマッスルを鍛えることが出来、女性の悩みである「カラダのたるみ」も解消してくれる方法があると放送していました。もう番組を見て実践している方がいるかもしれませんね。

その方法とは、【いつもより「7センチ」歩幅を広くして歩く!】だけ。

私も早速、試しています。女性は洋服によって難しいこともあるでしょうが、朝のひんやりした空気の中を少し大股で歩くのは気持ちが良いものです!

自然と歩くスピードもあがり、1つ前の地下鉄に間に合うようになりました。

これから、雪が降ると出来なくなりますが、雪道で転ばないためにも

みなさま、一緒にインナーマッスルを鍛えませんか?



番組の詳しい情報やそのほかの体操は、インターネットでNHKためしてガッテン! 10月19日放送分をご覧ください。

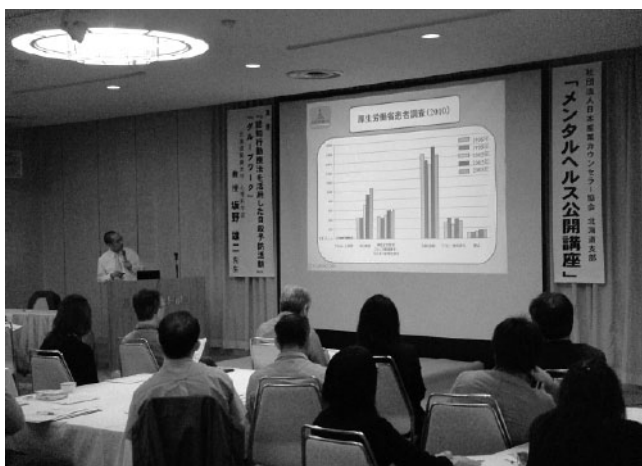


## 「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

平成23年10月23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」が北見ビッツアークホテルにて開催されました。

当講座は、北海道地域自殺対策緊急強化基金事業平成23年度自殺予防ゲートキーパー専門研修の一つであり、平成21年度から2年間全道14か所にて北海道主催で実施された「自殺予防ゲートキーパー研修」を受講された1350名の方々へのフォローアップとして、さらなるスキルアップを目指した「専門研修」に位置付けられています。

講師は、いつも大変お世話になっている、北海道医療大学心理科学部教授 坂野 雄二先生に、より実践的にとということで、グループワークも取り入れていただきました。「認知行動療法を活用した自殺予防活動」と題したご講演と「グループワーク」の2本立てで行われました。グループワークには北海道支部の養成講座実技指導者が「CO-CL」としてロールプレーを、又アシスタントとしてお手伝いさせていただきました。受講者からいただいたアンケートから、「実践的で良かった、即実践活用出来る、理解しやすかった」などの高い評価をいただきました。



### ●●● ご 案 内 ●●●

#### 「メンタルヘルス公開講座」を旭川、札幌で開催いたします。

##### ○旭川会場

**日時** 平成24年3月4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** 旭川グランドホテル(旭川市6条9丁目)

##### ○札幌会場

**日時** 平成24年3月25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** アスティ45(札幌市中央区北4条西5丁目)

##### ○旭川・札幌会場共に

**講師** 北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生

**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」

「すずらん」新年号にはご案内パンフレット同封(予定)させていただきます。

会員の皆様は勿論のこと、職場・友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。

# 産業医の独り言

## 抑うつを併発しやすい身体疾患：「片頭痛」

以前から、時々つらい頭痛がある。MRIや脳波など、頭の精密検査を受けても、「検査では異常ありません。ストレスが関係しているのでは？ストレスを貯めないようにしましょう」と言われ、一般的な痛み止めが処方されて診療を終える。痛み止めを飲んでもあまり効かない。「異常がないのなら、我慢するしかないのか？やはりストレス病なのか？」と、またあのつらい頭痛をくり返し、いつしか気持ちも沈んでいく。

しばしばこんな方に出会います。時々強い頭痛が出現し、検査では異常がないという場合、片頭痛である可能性が高く、片頭痛の発症にストレスも関与していることは確かですが、片頭痛そのものは精神疾患でなく身体疾患です。国際頭痛分類では、その筆頭に挙げられている疾患です。片頭痛は、頭の血管に接続している神経の末端から、何らかの刺激によってある種の物質が放出され、その物質によって頭の血管の拡張とその血管周囲の炎症が起き、その変化が神経によって脳に伝えられ、「痛い」と感じる。これが片頭痛です。残念ながら、通常の痛み止めはこの血管の変化を抑えてくれません。だから、あまり効かない。

片頭痛の多くは、10～20歳代に発症し、時々発作的に頭痛を起こしてきます。頭痛発作は、じっと横になっていたいくらいの強めの痛みで、動くとなおさら強くなります。片側だけとは限らず、両側が痛むこともあり、ズキン、ズキンと脈打つような感じの痛みが多いですが、そうでないこともあります。痛いときは、吐き気がしたり、吐いたり、あるいは音や光、臭いなどを避けたい感じがするのも特徴です。頭痛が始まる前に、首や肩が凝ったり、生あくびが出たり、甘いものを食べたくなくなるといった前駆症状を示す人もよくいます。片頭痛はいつでも起こり得ますが、一日の中では朝の起きぬけに多く、また休日など緊張から解放されたようなときに起きやすい傾向があります。女性に圧倒的に多く、女性ホルモンの変動に伴って、月経が始まる頃に出現しやすいのも特徴です。片頭痛が単なる生理痛と誤認されていることも多いです。片頭痛かどうかは、国際頭痛分類に記されている診断基準に基づいて診断されます。

この片頭痛ですが、うつ病を合併することが多いと言われていています。片頭痛とうつ病が互いに他方を誘発するのか、何か共通の素因が片頭痛とうつ病の両者を引き起こしてくるのか、あるいは偶然の合併なのか等は不明ですが、片頭痛で治療を受けている患者の30～40%にうつ病を合併しているとの報告があります。また片頭痛は、不安障害やパニック障害、喘息、アレルギー疾患、起立性低血圧などとの併存が多いことも知られています。

片頭痛の発症に遺伝的素因が関わっていることはほぼ確実ですが、前述のように、頭痛発生のメカニズムが解明されてきました。現在では、その機序に基づいて開発された片頭痛専用の痛み止め（トリプタン剤と総称されています）が、片頭痛発作時に使用されるようになってきました。頭痛発生頻度が多い方に対しては、頭痛発作回数を減らすために、予防薬も使われます。予防薬には、ロメリジンという片頭痛予防に特化した薬もありますが、片頭痛予防効果のある抗うつ薬や抗てんかん薬などもよく使われます。頭痛頻度が多く、とくに抑うつ気分を呈してくる症例では、頭痛予防効果のある抗うつ薬をしばらくの間毎日服用し、頭痛発作時には専用の痛み止め、というような対処を行うことで快方に向かうことが期待できます。

冒頭に例示したような症例は結構多いのではないかと思います。片頭痛と診断される症例に対しては、頭痛発作時の対処や、必要に応じて予防薬の併用、そして抑うつなどの精神症状を併発してくる可能性も念頭に置いて心身両面からのアプローチが必要です。身体疾患は身体疾患としてしっかり見極めて適切な治療を施し、併発してくる精神症状にも相応の対処を行っていくことが望まれます。片頭痛のほかにも、糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中、癌なども、うつ病を併発しやすい疾患とされています。

最近、“総合診療科”が注目されてきました。極度に専門に偏り過ぎない、広い視野をもった対応が、いろいろな場面で求められているように感じる今日この頃です。医療や産業保健分野に限らず。

## 支部認定講師事前研修1の受講者募集について

会員の皆様には、各フィールドにてご活躍のことと存じます。

北海道支部では支部認定講師育成システムに則って、平成20年に実施しましたとおり、認定講師育成のための研修を下記要領で実施します。将来講師として活動を考えられている方等のご応募をお待ちしております。

なお、本講座の位置付けは、支部URL育成システム記載のとおりです。申込前には必ずご確認ください。

### 記

#### ○ 応募資格（下記要件を満たしている方）

- 1、（初級）産業カウンセラー養成講座資格を有する会員であること
- 2、支部の研修会に積極的に参加している方
- 3、シニアコース講座の逐語検討1・2（向上訓練の演習Ⅰ・Ⅱ）の受講修了、又は来年度中に受講予定のある方

#### ○ 研修内容

プレゼンテーションスキルの習得を目的とする研修となります。「支部認定講師事前研修2」の受講希望の有無は問いません。但し、支部認定を受けるためには、事前研修1、2の両方を受講する必要があります。

1、日 時 平成23年12月23日(金)祝日～24日(土) 9時～17時(予定)

2、会 場 かでの2・7(1060号室)

3、受講料 30,000円(税込み)

4、定 員 30名

5、申し込み方法

- (1) 同封の「支部認定講師事前研修1申込書」により、FAXまたは、郵送でお申し込みください。
- (2) 受講料は、郵便払込取扱票を使用し、下記口座へ振り込み願います。

・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」「支部認定講師事前研修1」と記入願います。

6、締 切 平成23年12月9日(金)：当日消印有効

なお、支部認定講師事前研修2は以下日程のとおり開催する予定です。

改めて「すずらん1月号」にて、ご案内いたします。

日 時	1日目	平成24年1月21日(土)	9:15～17:00
	2日目	平成24年3月11日(日)	9:15～18:00
受講料	30,000円(税込み)		

# 行事等のお知らせ

## 研 修

### シニア研修

#### 逐語検討2(M1720) (14ポイント)

日 程：12月10日(土)11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：8名  
受講費用：26,000円  
申込締切：11月10日(木)

#### 逐語検討3(M1730) (14ポイント)

日 程：2月18日(土)19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：8名  
受講費用：26,000円  
申込締切：1月18日(水)

### 会員研修

#### 続・カウンセリング再考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：(株)北海道新聞社釧路支社道新ホール(5階)  
釧路市黒金町11丁目5-1  
TEL(代表)0154-22-2121  
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 301教室  
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

