



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>



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。

会員の皆様には、支部活動に多大なご支援とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

昨年は東日本大震災、台風12号等、大自然の猛威をまざまざと感じさせられた一年でした。その中で、心のつながり「絆」の大切さに気付いた年でもありました。

協会では新年から、一般社団法人への移行に向けての準備に入ります。一般社団化により我々、産業カウンセラーは今まで以上に社会から、支部・会員へ能力・スキルアップを求められることになります。

北海道支部は、ご支援いただいている、行政・企業・団体との「絆」を大切に、より高度な、ご要望、ご期待に沿える存在価値のある支部となり、会員の皆様がそれぞれのフィールドで、今年の干支「辰」のように大きく目標に向かって自在に飛翔されんことを願ひまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年の御挨拶



「新春、雲の移ろいを眺めると、空いっぱい駆け巡る勇壮とした龍の姿が映しだされた。

辰年に、二人目の孫誕生予定也。」

(嬉婆)

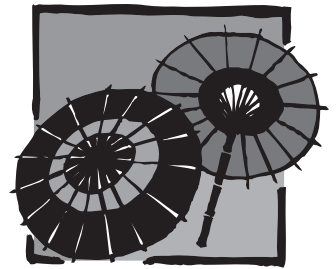
昨年の教訓は、心の健康保持のためのコミュニケーション改善には自分を変えるしかないと実感したことでした。今年は、家族にも、友人にも分かってもらえないクライアントの悩みに本当に優しく寄り添って聴いているのか、問題解決志向を優先していないのかと思う自分の危うさを乗り越える年にしようと思っております。日々新たに。

(K.M)

今年の干支「辰」を「竜」に置き換えて新春の想いをお伝えさせていただきます。

昨年を底辺と考え正に今年が明日に向けての「登竜門」、皆様が画いた「竜」に「晴」を点ずる作業に少しでも関わればと思っております。

(勝又 浩和)



今年はみんなが笑顔で暮らせる1年に、少しでも近づける努力をしたいと思えます。

昇龍のように、景気も復興も上昇する事を願っています。

(上昇を願うイノシシ)



「た」 たのしいこともあれば「つ」 つらいこともあるけど「ど」 どんなどきでも「し」 しどうしゃがおてつだいます

今年も養成講座をどうぞ宜しくお願い致します。

(U.K)

謹賀新年

相談事業部所属となり、定例勉強会運営で多くの方とお目にかかるようになりました。

皆様の向学心に刺激を頂き、私も研鑽に励む年といたします。

濱中 良子



今年は?回目の私の年。そう年女です。まずは自分の財政基盤の見直しということで家計簿をつけ始めました。「出費」の欄に記入するのかなと思うと、不思議と購買意欲が減退します。よし、この調子で昇り龍のように貯蓄だー。いえ、マジメに色々な分野の本を読んで勉強をして世界を広げたいと思っています。みなさま、どうぞよろしく願いいたします。

(さかな)

「週末に加え、平日もちょっとジョギング」

去年の年始に立てた誓いです。1年間、やり通しました。距離も延びました。そして今年は…。「継続!」さらに1年積み上げよう。

(S.S)



初春のお慶びを申し上げます。一日一日の健康を糧にゆっくりと歩いていく予定です。本年もどうぞよろしく願いいたします。

清水 良子

2012年、世界が平和でありますように…。

東日本大震災後、泥の中からアルバムを見つけ、束の間の笑顔が放映されている。それぞれがそれぞれの思い出を胸に今を生きている。悲惨な状況を目の当たりにしている中での一コマに心が動いた。今年家族、そして仲間と笑顔で写真を撮ろうと決めた。

(A・I)

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。

行動することで体験できるものを大切に、一人の人として成長できる1年にしたいと思います。是非、平成24年もご一緒していただきたいと思っております。宜しく願い致します。

安井



レディネス通信

レディネス研修とは、「北海道支部認定カウンセラー育成研修」の事です。

No.03

2010年産業カウンセラー養成講座において初めて「カウンセリング」に触れ、勢いと流れに乗り、2011年は次のステップとしてレディネス研修に参加いたしました。研修時では、清水先生が行った約50分間のロールプレイを聴かせていただく機会がありました。ロールプレイにも関わらず、クライアントが明らかに変化していく様子を感じ取ることが出来たことは実り多いものでした。自分がカウンセリングを行う時(あくまでも訓練セッション時ですが)、的確な見立てが出来ず、堂々巡りになることが常です。先生には、「もっと能動的な聴くように！」とお言葉をいただき、次の目標にしたいと思っております。

昨年12月4日、最終審査としての逐語検討を終えました。ほっとしながらも、やはり自分の未熟さに気落ちした年末を迎えておりました。しかし、2012年新たに年も開けたところで気持ちを切り替え、昨年は読んででもなかなか頭に入らなかった「パーソンセンタード・カウンセリングの実際」を帰省移動中に再読すると、1度目よりも、「う～ん、なるほど！」と、理解できるようになり、研修時または逐語作成のためのセッション時を思い返し、今更ながら前向きに振り返ることも出来るようになりました。理解力、振り返り力が僅かながらでもついたことが、この研修に参加した意義なのではと考えております。

今後は、マイペースで研鑽を積んでいき、牛歩の如くでも少しずつ成長していきたいと思っております。
(高橋 美奈子)

No.04

私がレディネスを受講したのは、養成講座の時の同期生である友人の誘いがきっかけですが、講師をして下さる先生が清水先生と聞き迷わず即決しました。清水先生の御指導をうけたいという希望が5年前の養成講座の時から心にあったからです。念願叶い、4月から私を含む6名のメンバーでスタートしましたが、最初の頃は二人ひと組でカウンセラーとクライアント役でライブをやり、皆で振り返りをしながら清水先生から御指導を受けました。その後は毎回テープに録音し逐語記録を作成しました。逐語記録はカウンセラー養成講座以来で、その時はテープを再生し書きとめ、また再生し内容を確認して進むという、かなり苦勞しながら時間のかかる作業だと痛感した記憶が残っています。今回、逐語記録を作成し気付いたことは、録音したテープを何度も聞くうちにあんなに嫌だった自分の声を聞くのに慣れていったことと、相談の時は気付けなかったクライアントのひとつひとつの言葉の底にある感情など、再生して聞かされた時に自分の気づきが広がっていくのを感じました。内容について清水先生から細かく丁寧に指導していただき、疑問には納得いくまでお答え下さいました。そのおかげで自分自身の癖に気づくことが出来、今では気をつけながら話を聞けるようになったと実感しております。私は今回の最終審査は、私用の為残念ながら受けることは出来ませんでした。来年の審査に向けて頑張っていきたいと思っております。受講させて頂いたことにより、とても充実した時間を過ごすことができました。清水先生を始め、協会のスタッフの皆さま、参加された5名の皆さま、11月までお世話になりありがとうございました。すずらんをご覧になっている皆様に、ぜひお勧めしたい講座です。
(さいとう)

北海道支部認定カウンセラー育成研修 平成24年度 受講者を募集します!

◆応募資格

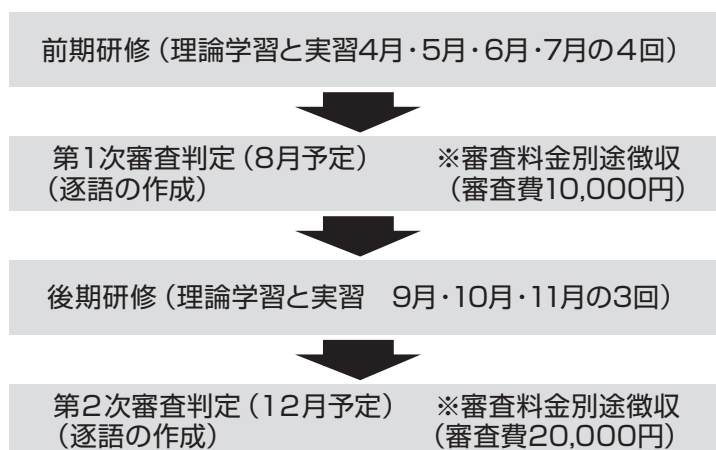
- 1 産業カウンセラー有資格者で日本産業カウンセラー協会会員の方
- 2 平日に開設される相談事業の要請に応えられる方
(1カ月に数日の活動が可能な方、または将来可能な方)
- 3 協会(本部・支部)の研修会に積極的に参加している方
- 4 原則としてシニアコース講座等の該当科目(※)を受講している方
(※北海道支部URLのロードマップ参照)

◆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修了し審査を受け、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

(前期) 4月14日、5月12日、6月9日、7月14日

(後期) 9月8日、10月13日、11月10日の13:00~15:00 (予定)

※ただし、都合により日程を一部変更する場合があります。予めご了承下さい。

※8月・12月の審査日程は別途ご案内いたします。

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9階)

4 講 師 北星学園大学教授 清水 信介先生

5 定 員 10名

6 受 講 料 45,000円

7 申込方法

①申込書に必要事項をご記入の上、支部宛にFAXまたは郵送

②郵便払込取扱票を使用し、下記口座へ振込

(通信欄に「会員番号」「支部認定カウンセラー研修受講料」と明記のこと)

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

8 しめきり

平成24年2月10日(金) 申込書と入金の確認をもって申込受理といたします。

9 その他

不明な点は相談事業部までご相談ください。なお、締切り日以降のキャンセルにつきましては、当方の都合をのぞき返金できませんのでご了承下さい。

北海道支部認定講師事前研修Ⅰが終了しました。

昨年12月23日～24日に、北海道支部認定講師事前研修Ⅰを実施いたしました。

講師として当協会副会長の島仲ルミ子先生をお迎えして、16名の受講者とともに充実した時間を過ごしました。

先生には、産業カウンセラーの心構えを根底に、講師としての基本的な考え方や知識・技能・心構えをグループワークや演習をとおして、具体的にご指導いただきました。

そして私たちは、熱意（パッション）、使命感（ミッション）、行動力（アクション）、表現力（コミュニケーション）を以って、しっかり自己理解をしたうえで「言葉」を発するからこそ「相手に届く」ことを教わりました。産業カウンセラーである私たちはカウンセリングに限らず、何をしても「自己理解」が求められることを強く感じた2日間でした。

引き続き1月21日より支部認定講師事前研修Ⅱが実施されます。

講師として、支部活動を支えていくためには、北海道支部認定講師育成システム（URL参照）のとおり、事前研修Ⅰに引き続き同研修Ⅱを受講し、審査・判定を通過することが求められます。

本研修は今回受講者に加えて、平成20年度に講師事前研修Ⅰ受講修了者で同研修Ⅱ未受講者も参加可能になります。



河野慶三先生講演会が開催されました

平成23年12月9日（金）18時30分より かでの27にて（社）日本産業カウンセラー協会 試験委員会 委員長 河野 慶三先生より『産業カウンセラーに求められるもの』と題してご講演をいただきました。

「産業保健活動に占めるメンタルヘルスケアの比率が高まっている、それに加えて、対処しなければならぬメンタルヘルス上の問題が複雑になってきた。しかし、それを担う人的資源の供給は不十分で、量・質両面で不足している。産業カウンセラーは、その資質、習得している知識・技術からみて、産業保健スタッフとの協働が可能な人的資源のひとつとして位置付ける事ができる。そのためには、自己研鑽を継続していくことが必要である」とのお話があり、また、

「解かることと、解からないことを明確にし、解かっていることは、他の人に、説明出来るまでしっかり理解をしておくことが必要である」と産業カウンセラー試験等に臨む姿勢をお話いただき、今年度養成講座修了生を中心とした90名の受講生にとって大変意義深いご講演をいただくことが出来ました。



産業医の独り言

いい眠りで、いい夢みて、良き年を

あけましておめでとうございます。と言っても、もうすでにお正月気分とはおさらばして、普段の仕事モードに引き戻されている方も多いでしょう。

お正月には、どんな初夢見ましたか？ 通常、正月二日の明け方の夢を持って“初夢”とするようですが、元々は節分の夜にみる夢を初夢と言ったそうです。お正月にあまりいい夢を見なかった方、忘れてしまった方は、節分に期待ですね。

さて、いい夢を見るには、いい眠りが肝心です。しかし、その眠りにはまだまだ課題があるようです。

昨年12月に発行されました「Medical Tribune」という医学系週刊新聞によりますと、最近の疫学調査では、一般住民の20%が不眠に悩み、日勤労働者の30～45%が睡眠不足を抱えているという記事が載っていました。また、70項目余りの数値目標を掲げ、2010年で終了予定としていました「健康日本21」は、一部目標に届かず、2012年まで延長されたとのことです。健康日本21の“休養・こころの健康づくり”分野では、「自殺者」と「睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコール（寝酒）を使うことのある人」の数値が改善しませんでした。

睡眠障害は、うつ病その他の精神神経疾患や自殺の危険因子に挙げられ、心筋梗塞・狭心症などの心血管疾患にも関連することが知られています。うつ病や自殺予防、生活習慣病予防には、国をあげて取り組んでいるところですが、その方策として睡眠の質・量の改善も一つのテーマになるでしょう。睡眠障害の改善に関して、前記の新聞は、昨年開催されました「第4回世界睡眠医学会議」でのトピックスも紹介しています。高齢者を対象とした研究ですが、社会的・身体的活動を組み合わせた行動療法が睡眠の質の改善と昼間のパフォーマンス向上に有用であること、関節痛を伴う不眠症患者への認知行動療法が睡眠の質の改善だけでなく疼痛緩和にも有用であることなどが報告されました。

生活環境の変化は睡眠の質・量にも影響し、睡眠問題は世界規模の健康・社会問題にまでグローバル化したと言われています。眠りはひとりの人間の健康を左右するだけでなく、社会の有り様まで変えてしまいます。24時間眠らない社会、少ない人員で長時間の勤務を強いられる各種業界、元旦でも営業を休まない社会風潮の中で、今年も、そしてこれからも“睡眠”は気になるテーマです。東日本大震災で被災された方々、そしてそこからの復興に昼夜の別なくご尽力されている方々にとっては、“いい睡眠”そのものが夢かもしれません。しかし、このままでいいわけではないですね。

「電気がなかったら暮らせませんよッ」「そんなことはないですよ」「夜になったらどうするの!」「夜になったら眠るんです」…「北の国から」の一節が目につかびます。今や永遠の夢となってしまった夢物語なのでしょうか。

いい眠りで、いい夢みて、良き年を…。



行事等のお知らせ

研 修

シニア研修

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：未定
定 員：8名
受講費用：26,000円
申込締切：終了

キャリアコンサルティング

キャリアコンサルティングフォローアップ研修
(5ポイント)

日 時：3月24日(土) 9:00~16:00
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室(9F)
講 師：支部CC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16日(金)
内 容：2級キャリアコンサルタント技能士試験内容を元にプロセス理解と実習

メンタルヘルス公開講座 札幌会場 日程が変更になりました。

すずらん11月号でもお知らせいたしましたが

札幌会場 平成24年3月25日(日) から

→3月20日(火)「春分の日」に変更になりました。

詳細は同封の「メンタルヘルス公開講座」案内チラシをご覧ください。

会員の皆様のご出席をお願いいたします。

リラックス
タイムコラム
④⑤

SNSを活用していますか？

最近では、もういたるところで携帯電話・スマートフォンなどのモバイル端末を操作している人をみかけます。というよりも、当たり前の光景になりつつあるのかもしれない。以前のように「若い人」だけではなく、年齢層も幅広くなったように感じます。みなさんは、いかがですか？

今回のタイトル「SNS」という言葉は聞いたことがありますか？

SNS=social network (working) service ソーシャルネットワーキングサービス

社会的 ネットワークをインターネット上で構築するサービスの事である。

もっとわかりやすい言葉だと

「人と人とのつながりを促進・サポートする、コミュニティ型のWebサイト。」

mixi - Facebook - GREE - MySpace などが有名です。

先日、私もFacebookに登録しましたが、使い方がわからずにはたらかしておいたんです。

そうしたら、知らない名前の人からメッセージが届きました。

そこは本名での登録なので、「友達検索」というのを使って検索をしたら高校時代の同級生の名前を発見⇒メッセージを送るという流れになり、私のところにメッセージが届いたということらしいのです。高校を卒業してからかれこれ30年。同窓会もないのですっかり連絡も途絶えていました。思わぬところで高校の同級生達に出会いました。それからは毎日のように同級生のチームにコメントを書き込んだりして楽しんでます。

ふと…これが本当に同窓会という会合の場だったらどうだったかな?と思いました。

インターネット上では、まるで高校時代に戻ったかのようにやり取りをしていますが、まず顔と名前が一致しないし、なんとなく様子見の雰囲気になるような気がします。インターネットを通じてのやりとりは色々な弊害も確かにあるのかもしれませんが、今しばらくは同期会を楽しもうと思っています。(全国どこにいても楽しめるのも魅力です。)

無理のない範囲で(個人情報など)、インターネットの世界をのぞいてみると、何か新しい発見や懐かしい思い出に出会うかもしれません。



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