



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>

平成23年度 産業カウンセラー試験

平成23年度産業カウンセラー試験が全国一斉に1月22日に学科を、翌週の28日、29日に実技が実施されました。今回は札幌のアスティ45が今年度初めて学科試験会場となりました。養成講座が修了して約3か月が経ち、試験開始前のわずかな時間に、久しぶりに顔を合わせる懐かしい仲間への挨拶を済ますと、それぞれに真剣な表情で、最終確認作業に取り組まれておりました。その表情から、養成講座の期間中もさることながら、終了後の期間も、お一人おひとりが、いづれも仕事や家庭、学業との両立を図りながらご努力を積んでこられたことが想像できました。学科試験の翌週は、かでの27を会場として実技試験の実施があり、札幌会場では両日で146名の受験者が臨まれました。冬期間の交通機関の運行については例年、会場係員として気がかりなところですが、いづれも順調に運行されたようで、受験者に負担が及ばずに安堵いたしました。

合否の結果は、3月8日に本部試験委員会より発送される予定です。ご苦勞が実ることを心より祈っております。



認定カウンセラー・実技指導者合同研修 「自分を振り返って観る」に参加して

去る、2月4～5日の2日間、平成23年度の認定カウンセラーと養成講座実技指導者の合同研修会に参加しました。今回、私は初参加のため、初日が午前9時～午後9時と長丁場の日程だったこともあり、少々不安と緊張を抱えて会場に向かいました。協会本部講師である渡邊忠先生をお迎えし、「自分を振り返って観る」ことを目的とした研修が行われました。

オリエンテーションの後、「私」の心もよう、人生航路、ノンバーバル・コミュニケーションについて、ふり返ったり、考えたり、数人で話しあったりと「自分」を客観視する体験をしました。その後、緊張の中じ引きで7つのグループに分かれ私は「Hグループ」となり、4人の先輩カウンセラーと「新聞紙の使い道」のブレインストーミングで、気持ちをリラックスすることから始まりました。続いて2つの事例から、意見を出し合い、それを一つにまとめる難しさやまとめた時の喜び、他のグループの多様な視点と考えを、聴き、学ぶことが出来ました。

翌日は、グループが4人になってしまいましたが、ミニ・エンカウンターグループとファシリテーターの体験を5セッション行い、ほぼ一日中だったのにも係わらず、先輩カウンセラーとファシリテーター役の交代をしながら、色々な角度で真剣に、そして楽しく様々なお話をさせて頂きました。後半になると、このまま話を続けていたい気持ちにさえなっていました。今回の研修は、「自分」を感じながら「話を聴く」「話をする」ことの難しさや苦しさ、安心があればそこには楽しみや喜びもあることを体験し、より深く考え、深く感じることの大切さを実感することが出来たように思っています。

(今井昭司)



相談事業部より『北海道支部認定カウンセラー顔あわせ会』のご報告

年に1度、支部認定カウンセラーが一堂に会し、今年度をふりかえり次年度へ向けての情報交換などを行う「顔あわせ会」を今年も3月17日(土)北農健保会館にて開催しました。新たに認定された5名の仲間を迎え、支部認定カウンセラーは総勢55名となりました。年度末の慌ただしい中、39名が出席され、23年度相談事業の報告と新たな研修体制の説明、それぞれのカウンセラーが現場で悩んでいることや改善のために取り組んでいることなどを共有しあい、特に情報交換のグループ検討は時間が足りないくらい熱気にあふれ、10時に始まった会はあっという間に14時の終了時間となってしまいました。

相談業務は一人一人が対応するため、なかなか横の繋がりを感じられる機会が少ないのですが、こうした会や研修会を通して「産業カウンセラーとして何ができるか、そのために何をするのか」を一緒に考え同じ目標に向かう仲間として共有できたと思います。先輩カウンセラー達が築いてきた礎のもと、厳しい社会の中で求められるニーズに応えられる産業カウンセラーとして更なる向上をめざし、謙虚に研鑽し続けることを確認しあいました。

(相談事業部長 林 美幸)

23年度産業カウンセラー養成講座函館通信教室からのご報告

通信教室とは、全国共通で開講日は11月1日、閉講日は10月31日となっており、2日間を6回81時間の面接実習と演習問題の提出という内容になっています。

函館通信教室は平成23年11月28日29日に第1回目の面接実習を終え、2月4日5日の第2回目を無事に終えたところです。22名の受講者さんが、間隔のあく面接実習に戸惑いながらも、勘を取り戻して積極的に体験を積んでいます。会場となっているサン・リフレは、裏がすぐ海で夏はとても気持ち良さそうです。さすがに11月、2月はガラス越しに眺めていました。2日間の集中した面接実習は受講者さんたちの関係をより早く深めていくように感じます。休憩時間の団欒が何より温かいです。産業カウンセラーを目指す仲間が、函館の地で頑張っていることをお見知りおき下さい。

メンタルヘルス公開講座が開催されました

平成24年3月20日(火)春分の日 午後1時～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。(アスティー45 ACU16F 大研修室にて)

昨年の6月帯広を皮切りに函館、北見、札幌(2回)旭川(2回)と7回開催させていただき、今回の札幌会場の受講者143名を含めて全7回で840名を超える方々に受講していただくことが出来ました。今回は平成23年度「メンタルヘルス公開講座」(後援 北海道)の最後を飾る公開講座となります。

今年度の公開講座で、北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生には「認知行動療法を活用した自殺予防活動」の講演の他、講演内容にリンクした「グループワーク」で受講生に実体験をしてもらうという企画を盛り込んでいただきました。北海道支部の養成講座実技指導者の皆様がアシスタントに入り、又、ロールプレイも実演していただき大変よく理解出来たと受講生に好評のうちに終了することが出来ました。

又、東京女子医科大学 神経精神科 教授 坂元 薫先生には、「地域と職域で取り組む自殺予防」(開催、札幌、旭川)をご講演いただきました。重いお話をユーモア交えてお話頂き受講された方からも大変ご好評をいただきました。

全7回を通して、全道の自殺予防ゲートキーパーの皆様方へスキルアップと、ご参加くださいました皆様方へメンタルヘルス活動の重要性と、(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、全道でご講演頂きました、坂野 雄二先生、また、遠路東京よりご来道いただきご講演頂きました、坂元 薫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」に全面的にご後援いただきましたことをお伝えいたします。



2012年度研修が決まりました

2012年度、シニア研修、会員研修の日程が決まりました。

シニア研修は、今年度DVD方式の研修が多くなっています。受講料も若干お安く受けられるようになっており、シニア受験を目指している方は勿論、今まで受講の機会を逃していた方にも受けていただけるきっかけになればと思います。

会員研修は、札幌市の他に釧路市等での開催を予定しております。詳細は決まり次第、すずらん、北海道支部HPに掲載いたしますので定期的なチェックをお願いいたします。会員の皆様の自己研鑽の場として、沢山の方の申込をお待ちしております。

コード	科目	時間	日程	会場	講師名	定員
K0112	行動理論 (DVD方式)	6	6/9 (土)	支部会議室	福井 至	30
K0121	認知行動療法 (DVD方式)	6	7/21 (土)	支部会議室	福井 至	30
K0400	職場のメンタルヘルス (DVD方式)	6	7/28 (土)	支部会議室	河野 慶三	30
K0220	ストレスと心身医学 (DVD方式)	6	8/11 (土)	支部会議室	山本 晴義	30
K0124	論理療法 (DVD方式)	6	8/12 (日)	支部会議室	石隈 利紀	30
K0125	交流分析 (DVD方式)	6	8/25 (土)	支部会議室	繁田 千恵	30
M0300	キャリアカウンセリング (DVD方式)	6	8/26 (日)	支部会議室	桐村 晋次	30
C3120	ライフ・キャリア形成論 (DVD方式)	6	9/9 (日)	支部会議室	宮城まり子	30
C3110	CCの理論 (DVD方式)	6	9/29 (土)	支部会議室	三川 俊樹	30
M1300	アセスメント	6	9/8 (土)	支部会議室	瀧本 孝雄	30
M1210	面接記録のとり方 事例の書き方、見立て	6	11/3 (土)	支部会議室	清水 信介	20
M1220	カウンセリングプロセス	3	11/4 (日)	支部会議室	清水 信介	20
M1230	クライシスカウンセリング	3	11/4 (日)	支部会議室	清水 信介	20
M1500	クリニカルカウンセリング	6	11/18 (日)	支部会議室	清水 信介	20
M1710	逐語検討1	15	11/10・11 (土、日)	支部会議室	桑原富美恵	10
M1720	逐語検討2	15	12/8・9 (土、日)	支部会議室	桑原富美恵	10
M1730	逐語検討3	15	2/16・17 (土、日)	支部会議室	桑原富美恵	8

会員研修

講師名	テーマ
清水 信介	初回面接の方法と見立て - 力ある産業カウンセラーを目指して
坂野 雄二	認知行動療法「概論」「ステップアップ研修」「実践講座」
山田 尚子	NLP入門講座 (別紙で内容・講師を紹介します)
久村 正也	カウンセリングと交流分析
田中智恵子	ゲシュタルト入門講座
平木 典子	未定
道幸 哲也	未定(労働法関係)
養成講座実技指導者	傾聴トレーニング

支部育成システム(ロードマップ)説明会

3月17日(土)15時から 支部に隣接する北農健保会館2F エルム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。23年度養成講座を修了された皆様を中心に50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23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)への道しるべのお話があり、会員研修部からは今後の盛りだくさんな研修予定、広報部からは機関紙「すずらん」の現状等のお話があり、23年度「支部認定カウンセラー育成講座(レディネス)」を修了された新保さんから体験談を大変解かり易く話していただきました。質疑応答も多くの方から質問、疑問、期待等があり、活発な意見が交換されました、終了後も個別に多くの方からご相談があり各部の部長は大忙しという状況でした。寄せていただいたアンケートにも「疑問点がクリア出来た」「今後の方向性を決めることが出来た」「長い時間をかけてスキルアップをしていくものだと分かった」「会報誌が届いてもあまりよく読んでなかった、これからはしっかり読もうと思った」など、用紙にあふれるほどの御参加者の皆様方の思いが伝わった一日でした。

事務局次長候補募集のお知らせ

今回、北海道支部では事務局次長候補を募集することとなりました。

北海道支部も以前に増し、受託する仕事も増え事務局体制の強化が必要な状況となってきています。そこで今回別紙にてご案内しておりますように事務局次長候補を募集することになりました。「我こそは」と思われる方は別紙で詳細をご確認いただきご応募いただければと思います。

リラックス
タイムコラム
④6

あの季節がやってきますね。

高知では、桜の開花が発表され、いよいよ待ちに待った春の訪れを感じられるこの頃です。

と言いたいところですが、北海道はまだこの時期になっても雪が降りうんざりしているみなさまも多いのではないのでしょうか？

「この雪がとけたら…」と心待ちにする反面、「花粉」の時期も始まりますね。

携帯電話でも「花粉情報」を配信しているようです。花粉症の方は、いまから何か対策をとっていらっしゃいますか？

私は、「鼻に差し込むマスク」というのを今年の花粉対策として準備しました。

さあ、効果はどうでしょうね。4月に大阪に行く時にまず使用してみます。

結果(効果)は、また次回にご報告いたします。「秘策」をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひお知らせくださいませ!

情報をお待ちしております。

産業医の独り言

薬物乱用頭痛

以前、本誌上で、薬の功罪や抑うつを併発しやすい身体疾患として“片頭痛”について述べたことがありました。今回はその両者に関わる事柄として「薬物乱用頭痛」を取り上げてみようと思います。「薬物乱用頭痛」とは、読んで字のごとく、“薬の飲みすぎによる頭痛”です。薬とは鎮痛剤、つまり痛み止めのことで、頭痛を治そうと服用した痛み止めが、逆に新たな頭痛を引き起こす、あるいは頭痛を悪化させる、こじらせるというものです。

「薬物乱用頭痛」にも国際頭痛分類に基づく診断基準があります。1種類以上の鎮痛剤を定期的に1ヶ月に10日以上（多くの市販鎮痛剤はこの基準に依りますが、15日以上という基準の薬もあります）の頻度で、3ヶ月を超えて使用を続けた（つまり乱用した）場合に発現した、あるいは著明に悪化した頭痛で、頭痛は1ヶ月のうち15日以上存在するというのがこのタイプの頭痛の診断基準です。実際には、もっと長期間にわたって服用を続けたときに発症してくることが多いようですが、このタイプの頭痛に移行してしまいますと、ほとんど毎日のように頭痛が現れてきます。また頭痛は朝から自覚するというパターンが多いです。

もともと片頭痛持ちだった方が、初めは寝れば治っていたのに、職場のストレスやパソコン業務などにより頭痛頻度が増加し、仕事を休むことができず、頻繁に鎮痛剤を服用するようになったとか、出産後に寝不足が続いて頭痛が増加、子育てのために寝ていられず鎮痛剤を服用、などということを繰り返しているうちに薬物乱用に陥ってしまったというパターンがよくみられます。あるいは比較的軽い頭痛なのに痛みが増強するのではという不安から、痛み止めを服用するようになった例や、中には医療機関で処方された鎮痛剤を指示された通り毎日服用するうちに薬物乱用頭痛になってしまったという気の毒な例もあります。そして薬物乱用頭痛の方のほとんどが、鎮痛剤の飲みすぎが頭痛悪化の原因だとはつゆほども思っていないのが実状です。

それではどうしたら良いのでしょうか？ 答えは、「薬を止める」ことです。乱用した鎮痛剤を完全に止めると、多くは1~2週間のうちに頭痛が減ってきます。ほとんど消失してしまうこともあります。実際には、大半の方が薬を止めてしまうことへの不安を抱きますので、しばらくの間（通常2ヶ月以上）“頭痛予防薬”を使います。予防薬には、片頭痛予防としての保険適応のある薬がありますが、頭痛予防効果のある抗うつ薬もよく使われます。そして、その後に出現してくる頭痛に対しては、薬物乱用頭痛の原因となった鎮痛剤とは別の鎮痛剤を使いますが、その新たな鎮痛剤が次の薬物乱用頭痛を引き起こさないように、しっかり監視し、対応していきます。

余談ですが、鎮痛剤の服用を止めたら40年ぶりに頭痛から解放され、これと一緒に高血圧症も著明に改善したという方を経験したことがあります。鎮痛剤の代謝成分には血管の拡張物質を抑える働きがあり、これが血圧上昇に関与したと思われる。

今回は、カウンセリングとはあまり関係ない話題を取り上げましたが、「薬物乱用頭痛」は、一種の“依存症”であり、また“習慣病”とも言えます。豆知識として頭の片隅にでも置いていただければ光栄です。悪しからず。

行事等のお知らせ

研 修

シニア研修

行動理論(K0112)DVD方式(5ポイント)

日 時：6月9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：福井 至(東京家政大学教授)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：5月9日(水)

認知行動療法(K0121)DVD方式(5ポイント)

日 時：7月21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：福井 至(東京家政大学教授)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：6月21日(木)

職場のメンタルヘルス(K0400)DVD方式(5ポイント)

日 時：7月28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：河野 慶三(河野慶三産業医事務所)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：6月28日(木)

ストレスと心身医学(K0220)DVD方式(5ポイント)

日 時：8月11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：山本 晴義(横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：7月11日(水)

論理療法(K0124)DVD方式(5ポイント)

日 時：8月12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：石隈 利紀(筑波大学 教授)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：7月12日(木)

交流分析(K0125)DVD方式(5ポイント)

日 時：8月25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：繁田 千恵(TA心理研究所 所長)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：7月25日(水)

キャリアカウンセリング(M0300)DVD方式(5ポイント)

日 時：8月26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：桐村 晋次(神奈川大学特別招聘教授)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：7月26日(木)

会員研修

認知行動療法 概論 札幌市(3ポイント)

日 時：6月3日(日)9:30～12:30(3時間)
場 所：北濃健保会館(エルム)札幌市中央区北4条西7丁目1-4
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：5月28日(月)

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

認知行動療法 ステップアップ研修 札幌市(3ポイント)

日 時：6月3日(日)13:30～15:30(3時間)
場 所：北濃健保会館(エルム)札幌市中央区北4条西7丁目1-4
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：5月28日(月)

認知行動療法 実践講座 札幌市(5ポイント)

日 時：6月17日(日)9:30～15:30(5時間)
場 所：教育文化会館(研修室403)札幌市中央区北1条西13丁目
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
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 概論 釧路市(3ポイント)

日 時：10月6日(日)9:30～12:00(2.5時間)
場 所：釧路市民文化会館 釧路市治水町12番19号 TEL0154-24-5005
講 師：坂野 雄二(北海道医療大学教授)
定 員：20名
受講費用：2,500円
申込締切：9月28日(金)

認知行動療法 ステップアップ研修 釧路市(3ポイント)

日 時：10月7日(日)13:00～15:30(2.5時間)
場 所：釧路市民文化会館 釧路市治水町12番19号 TEL0154-24-5005
講 師：坂野 雄二(北海道医療大学教授)
定 員：20名
受講費用：2,500円
申込締切：9月28日(金)

NLP入門講座(5ポイント)

日 時：7月16日(月・祝)9:30～16:30(6時間)
場 所：かでの2・7(1040研修室)
講 師：山田 尚子(米国NLP協会認定トレーナー)
定 員：40名
受講費用：6,000円
申込締切：7月6日(金)

キャリアコンサルタント講座

特別講習(A)

日 時：5月12日(土)13日(日)19日(土)
場 所：かでの2・7
講 師：三川 俊樹(追手門学院大学教授)
定 員：35名
受付期間：3月12日(月)～4月20日(金)

CC講座(B)

日 時：5月20日(日)6月2日(土)3日(日)10日(日)
場 所：かでの2・7
講 師：三川 俊樹(追手門学院大学教授)
定 員：35名
受付期間：3月12日(月)～4月20日(金)
※詳細は協会誌「産業カウンセリング」1月号をご覧ください。

全国研究大会

5月26日(土)27日(日)
「もう一度、この国に働く喜びを」
千葉県 千葉県文化会館、京葉銀行文化プラザ

北海道支部総会

日 時：6月23日(土)午後～
場 所：札幌サンプラザ
※総会終了後、懇親会を開催する予定です。