



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

北海道では、8月25日（土）札幌会場（アスティ45 ACU 12F）にて学科試験が実施されました。

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。

年々問題は大変難しくなっており、より高度で専門的な知識をしっかりと身につけられることが必要になっているようです。

試験終了後の受験者のお話にも、「難しかった」のご意見が多かったように思います。

受験された皆様、本当にお疲れ様でした、結果は10月2日発送（予定）とのことです。皆様方全員の合格を心よりお祈りしております。

また、今回合格された皆様の中には、「国家検定平成24年度（1級、2級）キャリア・コンサルティング技能検定」の受験資格を取得される方もおられると思います。受験希望の方、興味のある方は最新情報を下記URLでご確認ください

<http://www.career-kentei.org/>





会員研修「NLP講座」を受講して

NLP（神経言語プログラミング）。プログラミング…パソコン用語？などと考えていたくらいほとんど知識がないまま、『人とも自分ともうまいことやっていくヒント集』という言葉に惹かれて受講しました。『人はどうすればもっと幸せに生きていけるだろうか』ということをもとに、良い悪いではなく、何が役に立つのかということを考えるという視点は、これまでクライアントの問題解決のために悪いところを一緒に変えていこうと考えていた自分にとって、とても新鮮なものに映りました。

代表システムと優位感覚の話では、個人によって異なる優位感覚があるということ、様々な例を挙げてもらって「これはあてはまるなあ」という経験をしました。また、クライアントとの今後の関わりに広がりを持てるように思いました。

ポジションチェンジの演習では、当初「こんなことで相手の立場で考えられるの?」と思っていましたが、終わった後には、相手の側からすれば自分はどうか映っているのだろうかということを考えている自分に気がきました。

自分の中ではまだまだ理解しきれていないNLPですが、興味はもっと大きくなったので今後も学べる機会があれば参加していきたいと思います。 (M.K)



会員研修「労働法」を受講して

労働法についての会員研修があると聞いた時、自分の中では一番の苦手分野。絶対に参加しようと思って申し込んだのはよいが、有名な先生だし、受講者も相当レベルの人があつまるところななあ…と妙に緊張して足取りが重くなるのがわかるほどでした。

講義の内容は法律が相手ということで硬いものではないかと思っていましたが、白黒しかないと思っていた世界でも、法を解釈するのは人であり、裁判例によりオセロのような白黒逆転や、グレーもあるという法律の人間的な側面を見た気がして“ちょっとおもしろい”と感じました。また、先生の頭の回転の速さもさることながら、超スピードであっても、話しがいろんなところに飛んでも、理路整然としてわかりやすい！研究や人に伝えることをいとわず行っていらっしゃる姿勢がとても尊敬でき、あっという間の時間でした。

今回このような企画をしてくださったスタッフの方々、先生に感謝し、また、このような体験ができる研修があるとよいなあと感じました。 (平佐杉子)



会員研修「ゲシュタルト入門講座」を受講して

「ルビンの壺」「夫人と老婆」どこかで見た図がゲシュタルト療法だという事を、養成講座で知りいつかじっくりと味わってみたいと思っていました。

8月24日の会員研修はワークショップ式の講座で、受講者自らがゲシュタルトの「いま・ここ」で生きている「自分」に気づく体験ができるものでした。

ワークの一つに、全員で手をつなぎ自分の感覚を意識し、その時どう感じたかを話すというものがありません。受講者の業務において1番少ないのではと思われる、自分自身について語る機会が設けられており、全員が熱く語っていたのがとても印象的でした。感覚や気持ちを言葉にする事、また、他人に話を聞いてもらう事の大切さも改めて実感しました。また、投影についてや、エンプティチェアの間違った使い方に注意しなければならない事を理解出来たのも成果の一つです。

講師の田中千恵子さん（先生と呼ばないそうです）のお人柄が「最初緊張したが、すぐにリラックスできた」との感想も聞かれ、講座の2時間が短く感じられました。

また是非、会員研修で「ゲシュタルト」を学びたいと思います。

（丹羽雅美）



会員研修「初回面接の方法と見立て」を受講して

認定カウンセラーとして、数年経過し、多くのクライアントと面談し、そしてその事例を発表する機会も多かったのですが、そのたびにカウンセリング技能の不足を厳しく指摘され、混沌とした道筋を整理したい気持ちが高ぶり、受講に至りました。クライアントの相談内容を聞き取ることに集中し、うなずき、繰り返しの傾聴技法にこだわりすぎ、クライアントの問題の概要を真から理解し、把握していたのだろうか振り返り、反省する機会を得ました。また、クライアントの側もカウンセラーを見立てているのだということを忘れてしまっている自分があることに気づいた次第です。これまでもクライアントの状態や問題を理解する枠組みとしての知識や理論を身につけてきましたが、足りることはなく、生涯学び続ける必要性を強く感じました。クライアントの自我の強度（成熟度）を判断し、不安の性質、どのような葛藤なのかを理解する上でも知識、理論は不可欠であります。そして問題を明確化し、その後の面接への動機づけを促し、援助への一歩となり、次につなげることができるのでありましょう。これで力ある産業カウンセラーになるでしょうか、それには思慮深い実行あるのみと理解しました。

（KM）

メンタルヘルス対策支援センター便り

メンタルヘルス対策支援センター 支援部長 山村 弘美

今月号から、皆様へメンタルヘルス対策支援センター便りをお届けします。

会報「産業カウンセリング」支部会報「すずらん」で既にお知らせの通り、平成23年度に引き続き平成24年度も厚生労働省から「メンタルヘルス対策支援センター」（北海道地区）を日本産業カウンセラー協会が受託し、北海道支部で事業を進めております。場所は支部に隣接し、組織はセンター長、促進員、窓口相談員、業務担当者など13名体制で推進しております。業務は労働安全衛生法に則り、事業場への「職場のメンタルヘルス対策の支援」を進めるものです。2010年に国から新成長戦略で示されているように、2020年までにすべての事業場へのメンタルヘルス対策が完了するべく活動しております。私の業務は支援部長として、また促進員として、日々事業場へメンタルヘルス対策の必要性をご説明したり、メンタルヘルス対策の計画案づくり、体制作り、管理職研修、メンタルヘルス不調者の復帰のご相談などを受けております。平成23年度から引き続き活動しており、今年度は去年の経験と本年度の支援内容の変更もあり、相談・促進ともにより事業場に役立つ支援をさせていただいているように思います。

この機会に今年度の事業場への支援内容について報告させていただきます。

支援申し込みをいただいた事業場へ支援回数は最大5回まで可能です。初回支援では、事業場のニーズをしっかりと聞き取り、特に窓口になる担当者（安全衛生推進者、総務・人事課の責任者、産業保健師等）との信頼関係構築が大切です。これが以後の体制作りやモチベーション維持につながっていきます。現在、各事業場で起こっていることは、多様で、しかも少人数で業務をこなさなければならないこと、専門性が求められていることなどがあり、その中でメンタルヘルス対策を進めることは大きな負担になります。担当者の方とは、産業カウンセラーが得意とする、組織への理解、働く立場からの共有点などを持ちながら「メンタルヘルス対策」を進めることができます。それは、個人にとっても環境にとってもより、働きやすい職場環境の質を上げていくことと考えております。

また、本年は改正労働安全衛生法（継続審議中）にある事業者の労働者への「ストレスチェックの義務化」への問題もあるため行政指導も加わり、事業場の支援を進めております。

事業は、すべて、費用がかかりません。（再度利用案内を同封いたします。）

会員の皆様の事業場、お知り合いの事業場など、ご連絡いただければ、全道どちらでも伺います。

全国で唯一の民間委託である、この事業を全道にいる産業カウンセラーと力を合わせながら、成果を上げていきたいと思ひながら日々活動しています。

「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

平成24年8月5日(土)13時から16時30分まで「メンタルヘルス公開講座」が開催されました(帯広東急イン)。

演題は「うつと自殺予防に向けた面接の実際:認知行動療法から学ぶ」「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、より実践的にスキルアップが図れるように昨年度開催よりご講演の時間も大幅に増やしていただきました。

(事前に入念な準備で作成したDVDで内容も現在と三か月後を想定したカウンセリング場面を見ていただきグループワークを進めていただきました)

受講後のアンケートには、大変実践的で、実務に即応できる等いつもながら大変高い評価をいただきました。

前日には十勝出身の某大物歌手による野外コンサートがあり坂野先生、及びスタッフの先発隊も帯広に宿泊できず近隣の町に宿泊せざるを得ないハプニングもあり、また当日は大相撲帯広場所が開催されていましたが、両イベントに負けない「公開講座」の開催となりました。



「メンタルヘルス公開講座」 釧路、函館、旭川、札幌会場のご案内

◎「うつと自殺予防に向けた面接の実際:認知行動療法から学ぶ」「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

釧路会場 平成24年10月6日(土) 釧路キャッスルホテル

函館会場 平成24年12月8日(土) 函館国際ホテル

◎「地域と職域で取り組む自殺予防」ー今、我々に出来ることは何か?ー

講師 東京女子医科大学 神経精神科 教授 坂元 薫 先生

旭川会場 平成24年11月3日(土、祝) 旭川グランドホテル

札幌会場 平成24年11月4日(日) 札幌アスティ45

ー詳細は同封いたします「メンタルヘルス公開講座」案内パンフレットをご覧くださいー
会員の皆様は勿論のこと職場の方、お知り合いの方々へのご案内よろしくお願ひいたします。

産業医の独り言

サマータイムから睡眠を再考する

精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構というところで、世界睡眠デーである3月18日と、日本独自に9月3日(「ぐっすり」の語呂合わせ)を「睡眠の日」と制定し、各日の前後1週間を「睡眠健康週間」として、睡眠に関する啓発活動を行っていくという記事がありました。ところが9月に入っても、北海道でさえ気温が30℃を超え、厳しい残暑の中、寝苦しい日が続いております。快眠どころの話ではありません。本州や西日本では、こんな日がすでに1~2ヶ月も続いているんでしょうね。それでも季節は巡り、日に日に昼の時間は短くなって、まもなく昼夜の時間が逆転する秋分の日を迎えます。

さて、サマータイム(夏時間)とは、欧米などで実施されている“daylight saving time”のことで、夏季に太陽が出ている時間帯を有効利用することを目的に、ある地域(国)全体で一定期間、時計を標準時より1時間進める制度です。日の出時刻が早い夏季間、早くから仕事を始めて、早く仕事を終え、早く消灯することで省エネに繋がるとか、終業後のまだ明るい時間を利用して余暇時間を充実させる、などの効果が期待できるとされています。これまで日本でも、一部の国会議員や日本経団連、あるいは福田康夫内閣、麻生内閣、鳩山内閣などで、この制度が検討されたことがありました。北海道では、札幌商工会議所の呼びかけで2004年から数年間、「北海道サマータイム月間」と称して、時計はいじらず、出退勤時間を1時間早めるという一種の時差出勤が試みられたことがあります。企業へのアンケートでは概ね好評だったようですが、景気低迷の長期化によりエネルギー消費量が減少し、省エネの効果が出にくくなっているとの理由で2010年以降は実施されていないようです。しかし、昨年からは日本全体が抱えている節電という課題を目の前にして、本制度が再び検討されていくかもしれませんね。

こうした中、今年7月、日本睡眠学会より『サマータイム-健康に与える影響-』という小冊子が公表されました。サマータイムをわが国にも導入しようという検討の中で、健康問題についてはほとんど議論されていないと同学会では指摘しています。欧米に比べて睡眠軽視傾向があり、国民の短睡眠化・夜型化が進行している日本がこの制度を導入した場合、早寝を伴わず早起のみが促されるため、睡眠不足が強まり、生体リズムにも影響して健康障害が拡大していくのではないかと懸念されております。早く起きるなら早く寝ることが必要。しかし、わが国の夏は、夜の早い時刻ではまだ気温が高く、早寝を実行するのが難しいのではないかと一部の企業が実施した始業時刻を早める「繰り上げ出勤」では、早寝を伴わなかったために、4人に1人が睡眠時間の短縮を実感したそうです。ちなみに、ロシアでは昨年、サマータイム制度を撤廃したとのことですが、サマータイムへの移行期に心筋梗塞患者が増加するなどの健康障害が生じたためというのがその理由のようです。

不眠や短時間睡眠は、高血圧発症リスクの一つであり、脳卒中や心筋梗塞とも関連してくることから、日本高血圧学会では、「高血圧治療ガイドライン2009」で初めて“睡眠習慣”を取り上げ、睡眠時間および睡眠の質について問診することを推奨しています。さらに今後は、不眠を合併する高血圧患者の具体的な治療法や、高血圧の予防として睡眠の質をどのように改善していくかという内容も盛り込まれると予想されています。一方、不眠はうつ病の主症状の一つですが、逆に不眠がうつ病の発症リスクとしても理解されるようになっており、メンタルヘルス上の問題としても重要な意義を持っています。

ロンドンオリンピックで寝不足が続き、それが終わると今度は蒸し暑さで寝不足気味。そんな中、再度、睡眠について考えてみました。これから先、夏バテの影響が出てきませんように。

レディネス通信

No.01

支部認定カウンセラー育成研修「レディネス24」受講中です！

4月から月1回(1回あたり2時間)のペースで、12月の最終審査を目指して支部認定カウンセラー育成研修を受講しています。

内容的には逐語検討がメインになっています。

8人の受講者が既に1回ずつ逐語記録を提出し、スーパーバイザーの清水信介先生や他の受講者にも検討してもらっています。

研修を通じていろいろなことを学んでいますが、私にとって最も大きな気づきになったのは、カウンセリングで大切なのはまずはクライアントをよく理解することだというシンプルなことでした。わかっているつもりではいたのですが、実はいつの間にか「どう理解するか」よりも「どううまく応答するか」に捉われていたような気がしています。

残りの期間、最終審査の結果に関わらず、改めてカウンセリングの基本を学び、貴重な仲間も得られる場として大切に過ごしていきたいと思います。

古屋野 義一(こやの よしかず)

リラックス
タイムコラム

(49)

心と体の不思議

暦の上では、もう秋ですが…北海道には珍しく暑い日が続いていますね。花壇のコスモスも心なしかぐったりして見えます。

さて、その昔は「言霊」といって「声に出した言葉が現実の事象に対して、何らかの影響を与える」と良い意味でも悪い意味でも信じられていました。言葉を使う私たちにはちょっと気になる記事を見つけましたのでここにご紹介します。

—引用—

人間の怒りって 実は、すごい猛毒なんですって！

というのも、ある研究で「怒っている人間の吐いた息」を薬品を使って、液体にしてみたところ、そこに微量な黄色い液体が出来るそうなんです。その黄色い液体をマウスに注射するとマウスは即死するそうです。人間が1時間怒りつづけると、マウスは80匹死んじゃうそうです。この怒りの猛毒素は、頭の後ろから発出されるそうです…

とっても恐ろしくないですか？事の真偽はともかくとして

「毒をはく」「毒づく」など怒りやマイナスの感情から出た言葉は「毒」と表現されることが多いですね。辞書で「毒」を調べると「災いになるもの」のほかに「人の心を傷つけるもの・悪意」とも書いてあります。本当に言葉と一緒に「猛毒」を出していたら…相手の心も体も傷つけるものになりそうです。

毎日の生活の中で不満や怒りを口に出すことは誰にでもあることですが、「言葉を使う」私たちは特に気をつけなければと考えさせられた記事でした。さわやかな北海道の秋の空のように、澄んだ心と笑顔で「脱毒宣言」して楽しい毎を送りましょう。

行事等のお知らせ

研 修

シニア研修

CCの理論(C3110)<5ポイント>DVD方式

日 程：9月29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：三川俊樹(追手門大学教授)
定 員：30名
受講費用：10,000円
申込締切：締め切りました

面接記録のとり方、事例の書き方、見立て(M1210)<5ポイント>

日 程：11月3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10日(水)

カウンセリングプロセス(M1220)<3ポイント>

日 程：11月4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11日(木)

クライシスカウンセリング(M1230)<3ポイント>

日 程：11月4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11日(木)

逐語検討1(M1710)<14ポイント>

日 程：11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：10名
受講費用：26,000円
申込締切：10月17日(水)

クリニカルカウンセリング(M1500)<5ポイント>

日 程：11月18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：13,000円
申込締切：10月25日(木)

逐語検討2(M1720)<14ポイント>

日 程：12月8日(土) 9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：10名
受講費用：26,000円
申込締切：11月15日(木)

会員研修

帯広市「治療的面接の進め方」<5ポイント>

日 程：9月30日(日) 10:00~15:00(4時間)
場 所：とちちプラザ(403講習室)
講 師：清水信介(北星学園大学教授)
定 員：20名
受講費用：4,000円
申込締切：9月24日(月)

釧路市「認知行動療法 概論」<3ポイント>

日 程：10月7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)

釧路市「認知行動療法 ステップアップ研修」<3ポイント>

日 程：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)

札幌市「交流分析」<3ポイント>

日 程：10月27日(土) 9:00~12:00(3時間)
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：久村正也(札幌心身医療研究所所長)
定 員：40名
受講費用：3,000円
申込締切：10月19日(金)

札幌市「傾聴トレーニング研修」(①~④全4回)<各日3ポイント>

日 程：①11月21日(水) ②12月12日(水)
③1月9日(水) ④1月23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14日(水) ②12月5日(水)
③12月28日(金) ④1月16日(水)

旭川市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程：1月12日(土) 13:00~16:00
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：2,000円
申込締切：1月4日(金)

函館市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程：1月13日(日) 13:00~16:00
場 所：サンリフレ(予定)
講 師：養成講座実技指導者
定 員：20名
受講費用：2,000円
申込締切：1月4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
電話：011-209-7000 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