



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」が全国で実施されました～

(社)日本産業カウンセラー協会が日本労働組合総連合会と協同で、9月10日から12日まで、無料の電話相談「働く人の電話相談室」を全国13支部で開設し、3日間で922件(前年811件)を受け付けました。当支部を含めた全国の相談内容は、①職場の問題(30.4%) ②キャリアカウンセリング(15%) ③自分自身のこと(12.4%) ④家庭の問題(11.8%) ⑤メンタル不調・病気(10.7%)となっており、職場の問題に関しては一昨年18.5%→昨年28.5%→30.4%と3年連続で増加。求職、転職などのキャリアカウンセリングは昨年8.4%→15%と増加。就職難、職場内の雇用不安が増大していることが伺えます。相談内容の細目では、「職場の人間関係」に関する相談が昨年同様約1割をしめました。

今年度は、相談者の方に「以前に他のところで相談したことがあるかどうか」聞いたところ、「ある」と答えた方が50.7%と半数以上に上りました。しかしその一方で「相手にしてもらえない」「適切な対応を得られない」「相談したことで事態がより悪くなった」などといった訴えが少なくなかったようです。産業カウンセラーとして日頃から心がけていることではありますが、追い詰められている相談者に対して適切かつその方の心に寄り添う誠実な初期対応が求められていることがわかります。一方「相談したことはない」と答えた方は、「相談できるような人とのつながり」自体を絶たれてしまっている場合が多かったようです。何らかの原因で家族・親族とのつながりを持っていない相談者は、仕事を失うことにより社会とつながるすべをも失っており、「孤独死」への恐怖を口にする方が多かったです。

こうした電話相談を担当した産業カウンセラー220名に事後アンケートが実施されました。

その結果9割の産業カウンセラーが“自殺抑制につながる個人的な条件・環境”として「身近で相談できる人がいること」が重要だと考えていることがわかりました。これは、“社会的な条件・環境”としての「相談できる場所の増設（49.5%）」を大きく上回っています。2番目に高かったのが「経済的に困窮していないこと」が45%となっており、“社会的な条件・環境”として最も高かったのが「貧困・経済的困窮にある人への支援・セーフティネットの充実（53.2%）」であったことから、今回の相談を通じて、産業カウンセラーの多くは、相談者の経済状況について強い危機感を持っている。経済的安定の基盤となる「雇用対策、求職者への支援、働く場所の確保（51.8%）」が求められると答えています。

今年度、北海道支部の相談電話件数は3日間で14件と、去年の24件から約6割減となりました。件数は少なくともその相談内容から浮き上がってくる深刻な状況は、全国の報告と変わらず、取り組むべき課題は山積しています。引き続きご支援ご協力のほどよろしくお願いたします。

※「働く人の電話相談室」全国の結果については、協会ホームページ（報道関係ニュースリリース）にも詳細が掲載されています。ぜひご一読下さい。



養成講座各教室が修了しました

平成23年度通信函館教室が10月31日、平成24年度通学北海道医療大学教室が10月11日、札幌第2教室10月24日、札幌教室10月28日をもって無事修了日を迎えることができましたことをご報告致します。140名でスタートした養成講座も諸事情により135名の方の修了と近年の産業現場の厳しさを感じることとなり、私たち産業カウンセラーの求められる役割を意識しました。その中で時間など色々なことをやりくりし、自己と向き合う苦しさや辛さを乗り越えた受講生の方々の表情は晴れやかであり、とても頼もしく感じる事ができた修了日でした。平成25年1月に行われる試験での全員の合格をお祈りし、実技指導者一同より感謝の意を表したいと思えます。養成講座修了おめでとうございます、そしてありがとうございました。



養成講座部



養成講座の受講を終えて

仕事に必要な資格のために養成講座に通うことになりました。最初の講座では、正直何をやるのかあまりよく考えずに参加したことを記憶しています。こんな私ですが、このような講座を受講する機会を持てたことに、今では大変感謝しています。

通ってみて感じたことは、この講座は想像以上に中身が濃かったということです。人の話を聞くという、コミュニケーションの基本ともいえることが、これほどまでに難しいことだとは考えてもいませんでした。それと同時に、今まで私は人の話を聞くということができていなかったということにも気づかされました。他にもこの講座では、自身の知らない一面に気づくことがたくさんありました。

また、共に学習する仲間と出会えたことも、私にとっては貴重なことでした。もともと人とのコミュニケーションに自信のなかった私は、この七ヶ月の間、何度も壁にぶつかりました。思うようにいかず落ち込むことも多々ありましたが、その度に講座の仲間には助けられました。養成講座が終了した今、彼らには感謝の気持ちでいっぱいです。

この七ヶ月の間、本当に大変でしたが、その分、修了することのできた喜びを今は感じています。傾聴を含めたコミュニケーションスキルはまだまだ未熟ですが、今は焦らず時間をかけ、じっくり取り組んで成長していきたいと考えています。

(右京 真基)



会員研修「交流分析」を受講して

10月27日、1番乗りで到着した私に受付の方が一言「原稿をお願い出来ますか?…」

「は?」

ここで私のCの自我は「え～そんなのひど～い」とダダをこね、Pは「いや、書くべき。指示された事はやらねばならない。」と考え、Aは「で、いつまでに何文字で。」と確認していたのでした。

このところ「目の前の一人の方にしっかり向き合おう～出会いを味わい喜ぶ私」というテーマを持っています。そんな訳でフォーカシングに興味を持ち、さらに8月のゲシュタルト療法入門に参加しかなり盛り上がり、今回交流分析に参加させていただきました。久村先生から交流分析の基本を伺い、各々の心理療法には可能性と限界があり、自分の力量をしっかり見据えて研鑽を積む事が重要だと感じました。理論をより広く深く考えながら実務の振り返りを行って、一歩ずつでも自分とクライアントの世界をつなげる道が見えて行けると良いなと思います。

講座の後で引き続き脚本分析、再決断療法を勉強中です。奥が深く道に迷いそうですが…いや、一歩ずつ頑張ろうと。
(米倉美和子)

会員研修「認知行動療法 概論・ステップアップ」を受講して (10月7日・釧路)

今回の会員研修は、以前から楽しみにしていた講座でした。私は現在、自身で整骨院を開業しておりますが、その環境において私が心理学、またカウンセリング技術を学ぼうと思いついたのは、今回の講習で坂野先生が仰っていた「Bio-psycho-social」という捉え方を基本理念としたからです。日々の施術において、慢性疼痛を症状に抱える患者様には物理的なアプローチだけでは限界があり、心理学的なアプローチが有効な場合が多々あります。特に認知行動療法的なアプローチは効果的な場合が多いのです。ただこれは心理療法として行うものではなく、一つの施術テクニックとして認知行動療法の考え方を取り入れるというものです。今回の講座では自分の医療への方向性や、認知行動療法に対する基本的な知識の曖昧さも再確認することが出来ました。また私自身、一般の方を対象にセミナーを開催することがありますが、先生の講義は今後のセミナー活動においても大変良い勉強になりました。講義終了後坂野先生には、私の質問や日々の業務で抱える悩みにも丁寧にお答えいただき、とても参考になりますと同時に新たな活力が湧きました。今回このような機会を与えてくださった協会に心より感謝いたします。
(小川 進)

「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

坂野雄二先生による公開講座

○平成24年 9月9日(日)(北見ビツアークホテル)

○平成24年10月6日(土)(釧路キャッスルホテル)

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

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、当公開講座に全面的にご協力をいただいています、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今年度はご講演の時間(グループワークを含め)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、もう少し地方開催を増やしてほしいなどいっつもながら大変高い評価をいただきました。

釧路開催時は、前回(帯広開催)と似て、全道中学校サッカー大会があり、坂野先生、及びスタッフの先発隊も釧路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したが無事終了いたしました。

坂元 薫先生による公開講座

○平成24年11月3日(土、祝)(旭川グランドホテル)

○平成24年11月4日(日) (札幌アスティ45)

13時から16時まで「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

演題「地域と職域で取り組む自殺予防」——今、我々に出来ることは何か?——

講師は、昨年もお講演をいただき受講生から今年度も是非とのご要望が多くありました東京女子医科大学神経精神科教授 坂元 薫先生にご講演いただきました。今回は、「うつ病」についてのグループワークも実施していただくなどより実践に対応できるご講演をいただきました。昨年同様、重い内容をユーモアを交えながら、TV画面をスクリーンに流しながら、又、音響効果も十分に考慮された進行で受講生からはわかりやすかった、楽しく受講できた等好評のうちに終了いたしました。



産業医の独り言

VDT作業に伴う疲労現象

健診時の診察で、十分な睡眠を取っているにもかかわらず疲労が抜けないという訴えにしばしば遭遇します。疲労は、ある種の身体疾患や過重労働、メンタルヘルス不調の兆候として重要な症状ですが、パソコン主体の業務が疲労の原因になっているのではないかとと思われるような事例もよくみられます。このVDT (Visual Display Terminals) 作業と言われる業務に従事している作業員では、3/4が身体的疲労を感じ、1/3が精神的疲労を感じているとの調査報告があります。視覚系への負担から生じる眼の疲れ・痛み・乾き、筋・骨格系への負担から生じる首・肩のコリ、頭痛、背中・腰・腕・手指の痛みなどがVDT作業に伴う身体症状の主なものです。

パソコン画面を凝視しておりますと、まばたきの回数がかなり減ってきます。そうすると1回まばたきをするごとに出てくる涙の分泌が減少し、一方、眼を開けている時間が長くなるために涙が蒸発し、眼の乾燥が生じやすくなります。さらに、湿度が低い、目に風が当たる、画面の位置が高いため眼を大きく開けている、グレアの影響等で画面の文字が読み取りにくいなどの要因が加わりますと、涙の蒸発が増えて眼の乾燥はさらに強まり、眼の疲労が発生します。また、30～50cmの近い距離での視力(近見視力)が低い、近視が過矯正されている、乱視や斜位がある、中高年者では眼鏡が遠用になっている、老視が放置されているなど、眼そのものの要因も眼精疲労の原因になります。

筋肉疲労に関しては、VDT作業では、同じ姿勢を保持するときに働いている等尺性収縮という筋収縮の仕方が関係します。筋肉の等尺性収縮とは、関節運動を生じたり、筋肉の長さを変えたりしないで筋力を発生させている静的な収縮の仕方を言います。筋肉の収縮と弛緩が交互に繰り返され、筋肉の長さがリズミカルに変化する動的な筋活動では、筋肉がポンプのような働きをして筋肉の血流を促し、老廃物を洗い流してくれます。全身的な動的筋活動では、心肺機能も亢進し、筋肉への血流が増え、酸素や栄養分の供給も高まります。しかし、長時間同じ姿勢を保持させているVDT作業では、静的な等尺性収縮が主となり、筋肉のポンプ作用は働かず、むしろ持続的な筋収縮により血管が圧迫され、老廃物は排出されにくくなります。また、エネルギー消費の少ない座位作業が主になりますので、心肺機能の亢進が起こらず、酸素や栄養分の供給は頭打ちになります。そのため、VDT作業では、長い時間の座位や頭の前屈位、肘や手首を宙に浮かせた姿勢等の保持のため、腰背部や頸肩腕部の筋群の疲労やコリが起こりやすくなっています。

このようなことからVDT作業では、眼や筋肉の疲労を予防するために、連続した作業は1時間を超えないようにし、連続作業の後には10～15分の休憩や他の作業を組み込み、1回の連続作業の間にも小休止を取ることなどが勧められます。休憩や小休止の際には、筋肉のストレッチングや屈伸運動をしたり、眼を閉じて休ませたりすることが重要です。“肩井”、“合谷”、“天柱”、“風池”などのツボの刺激、意識的にまばたきをする、時々遠くを見る、目に蒸したタオルをあてるといった方法も有効です。

VDT作業では、長時間、同一姿勢を保持することによる頸肩腕部や腰背部の筋肉疲労、画面凝視による眼精疲労、キーボードやマウス操作での手指の反復動作によるしびれや痛み、そしてこれら症状の慢性化、さらに“テクノストレス”と言われるメンタルヘルス上の問題など、症状は多彩な様相を呈してきます。VDT作業員における心身の健康問題では、このような作業の特性を十分理解した健康相談やカウンセリングが重要と思います。

レディネス通信

No.01

先は長いが、目ざすは実務の一步から

「先生、みんな分かっちゃうんですね。どうしてですか?」。逐語記録で清水先生が指摘したのに驚いた生徒が口走った。先生は右手の人差し指から小指まで開いて「(経験)40年だよ」。生徒たちが笑い、コチコチの空気がほぐれる。先生の4本指が2つの「V」サインに見えた。

研修は、生徒がロールプレーでとった逐語記録に意見・感想を述べ合う実技が柱。見る人を見ると、CLの言葉のポイントが浮かぶ(らしい)。自分は、とても…。

支部認定カウンセラーになると、電話相談など実際の仕事ができると聞いて研修を受けている。不器用だが組織で育ったので、協会の元で仕事ができ、月々の事例研究などで研鑽できるのが魅力だ。定年で会社を離れ、研修や先輩の薫陶がなくなってから、その重みが身にみている。

清水先生の「10年で一人前」という言葉に納得している。僕は67歳。いま、一人前を目指すどころか認定合格も不安だが、まず一步から。(中道 定雄)

メンタルヘルス対策支援センター便り

ストレスコーピングが求められる時代

メンタルヘルス対策促進員 青木 明美

メンタルヘルス対策支援センターが発足し、今期で4年目になります。その4年の歳月から感じられることは、企業のメンタルヘルス対策への意識がかなり変化しているということです。政府が進めている新成長戦略や対策の義務化に向けての取り組みということだけではなく、個々の事業場の中で自ら「働きやすい職場を作って行こう!」、「日本を元気にしよう!」という思いが自発的に湧いてきていると感じられます。現状の働く環境はあくまで厳しく、企業の体力も落ちている今だからこそその思いではないでしょうか。

仕事を減らさず、人を増やさず、モチベーションを上げて頑張っていくためには、メンタルヘルス対策が鍵になると実感できる。だからこそ、センターへのニーズが多様化しているのだと思います。

事業場がメンタルヘルス対策を始める前に、なぜ対策を取り入れるのかの意味を社員に伝える「推進表明」を事業場にしています。4年前ならば「表明なんて必要ない、そんなことしたらメンタル不調だと言う社員が増える」などの残念な声を聴くことが多くありました。しかし今期は、「それが一番大切だ」と、トップ自ら表明する事業場が増えてきています。社員のストレスをできるだけ軽減するためには、トップの意識改革と組織全体で進めていくという意識が必要になるのです。

対策の枠組みや推進体制を整えた後は、4つのケアが具体的に進められて行くのですが、今期はセルフケアのなかでもストレスコーピングの研修を特に希望される事業場が多いようです。

職場の現実(ストレス)を、歪みなくありのまま把握する力。その把握したストレスを、できるだけ軽減できるよう、再度意味をとらえ直す技術。そのようなコーピングスキルを身に着けることで、ストレスを味方にして心身を守ることが求められているのです。会社が対策を推進していくことはもちろん必要ですが、自分らしく生き活きと働く社員が存在してこそ、企業のエネルギーとなることを、多くの事業場が肌で感じているからの動きだと思えます。

これからも、事業場のメンタルヘルス対策を整えるだけではなく、働く皆さんが厳しい現実の中で、より自分らしく働き続ける環境を作るために何ができるのかを、模索し続けていきたいと思っております。

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8日（土）9日（日）各日9：00～17：30
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：桑原富美恵（当協会会員講師）
定 員：10名
受講費用：26,000円
受講要件：逐語検討1を修了していること
申込締切：締め切りました

逐語検討3(M1730)<14ポイント>

日 程：2月16日（土）17日（日）各日9：00～17：30
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：桑原富美恵（当協会会員講師）
定 員：8名
受講費用：26,000円
受講要件：逐語検討1、逐語検討2を修了していること
申込締切：1月23日（水）

会員研修

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（9階）
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：①締め切りました
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
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

「メンタルヘルス公開講座」 函館、札幌、旭川会場のご案内

◎「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

- 函館会場 平成24年12月8日（土） 函館国際ホテル
- 札幌会場 平成25年3月16日（土） 札幌アスティ45
- 旭川会場 平成25年3月23日（土） 旭川グランドホテル

（注 平成25年度3月開催の札幌及び旭川会場の案内パンフレットは、
来年「すずらん」1月号に同封させていただきます。）
日程等調整の上、会員の皆様は勿論のこと職場の方、
お知り合いの方へご案内よろしくお願いたします。