



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>



社団法人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尽力を賜り心より御礼申し上げます。

昨年は、いろんな領域(海外、政治、経済、気候等)で大きな変化、転換がありました。iPS細胞の研究で山中先生がノーベル賞を受賞されるなど、新年に向けて何やら明るい希望、期待が持てた年でもありました。明るいといえば、みなさん、産業カウンセラー養成講座テキスト「産業カウンセリング」が装いも新たに明るくなって改訂版が発行されたのはご存知でしょうか。事務所に届いた、新テキストを眺めていますと、何やら、産業カウンセラーを目指した頃を思い出します。忙しさにかまけて、産業カウンセラーとしての初心を、ともすれば忘れていたような気がします。皆様も是非新テキストを手にとってご覧になり、気持ちも新たにそれぞれのフィールドで次のステップ、目標に向かって大きくはばたいいただける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

新年明けましておめでとうございます。

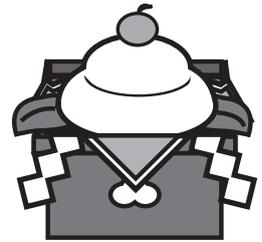
北海道支部事業推進部の運営について、会員の皆さまの支えをいただきまして2年目のまとめの時期を迎えました。

出講協力のみならず、講師育成・研鑽機会への積極的なご参加とご協力のおかげで社会に役立つ部活動をさせていただいていると思います。

さらに、あんなことやこんなことができれば役に立つ!という情報や知恵をお寄せいただけたら幸いです。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

(山村 弘美)



昨年大変お世話になりました。

2012年も様々な場面で、多くの方から支えていただいた一年でした。

2013は誰かを支える存在でありたい、そして穏やかに人の温もりを感じられるような活動をしていけたらと思います。

どうぞよろしく願いいたします。

(林 美幸)



今年は巳年。

「巳」と「己」という字は似てるなあ…

己に何か1本足せる年にできたら、と思ってみたりしました。

会員の皆様にとっても実り多い年となりますように。

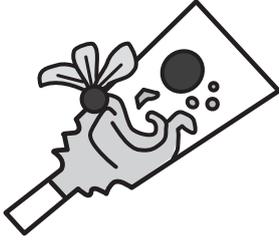
(U.K)

歳を重ねるごとに1年が早く過ぎるような気がします。

今年は鬼の形相で仕事をする(こなす?)のには辞めよう!笑顔で過ごせますように…

そして仕事は hodohodo に…

(M.)



あけましておめでとうございます。  
本年も皆様にとって良い年であることをお祈り申し上げます。  
ここ数年、私はその日暮らしをしているかのようです。  
今年こそは、明かりを探して、自分を照らしながら歩んで行きたいと思っています。

(運営協議委員 清水 良子)

大好きな札幌に移住して7年、昨年の大雪には驚きと同時に、カウンセリング・講師活動されている方の苦労を察するに余りある1年でした。  
今年も表情若々しく、行動は素早く、大台を意識せず前を向いて研鑽の年にします。

日々新たに!

(K.M)

明けましておめでとうございます。  
今年の座右の銘。相田みつをの書から選んでみました。  
「アノネ、がんばらなくてもいいからさ 具体的に動くことだね」  
今年も宜しく。

(S.S)

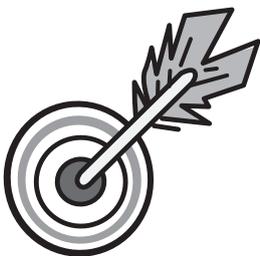


“鬼が出るか蛇が出るか” 分からない不透明な世の中ですが、人との絆いを大切に、明るく過ごして行きます。

へびは蓄財の神様、日本の景気も再生し、みんなが幸せになりますように  
(脱皮を目指すイノシシ)

もう、何年前になるのでしょうか。小学生の頃に通った書道塾。  
朱色で手直ししてくださる、“お習字の先生のお顔” が思い出されます。  
還暦を迎えた先生を真ん中に、一緒に撮った写真はセピア色。  
まるで仙人のように思っていた“お歳” だったのに…ああ!今年も私も同い年。

(巳婆)



今年は、「自ら体験してみる」ことに重点を置いてみようと思います。  
カウンセリングにしても、「あー相談してよかった」と自分が実感することが出来ればその開放感や気持ちの変化を、相手にも味わってもらいたい!感じてもらうのとより思えるのではないかと…。いろいろなものに体当たりで挑戦してみます(笑)

(チャレンジャー K)



## 会員研修「治療的面接の進め方」を受講して

帯広で清水先生の講座を受講する貴重な機会をいただきました。カウンセリングの基本ともいえるカウンセラーとして在り方、カウンセラーの基本的態度、「自己一致」、「無条件の肯定的関心」、「共感的理解」、頭ではわかっているけど、実践したり、逐語記録で確認するとなかなか出来ないことが自分自身感じられていました。

清水先生の講義を受けて、自分を再確認しました。クライアントの関わり方をより一層意識して今後もたくさんの経験をしていきたいと思います。地方での講義ともあり、人数がそれほど多くもなかったので、質問もしやすく清水先生からお1人お1人に丁寧にお答えしていただき、より理解を深めることができました。

また帯広で会員研修を開催していただけたら嬉しいです。引き続き、札幌での会員研修も受講していきたいと思います。

(I)

# 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。

### 支部認定カウンセラー育成審査研修を終えて

12月15日・16日 清水先生による逐語の審査研修が終了しました。

今回は9名が参加し、無事2日間終えましたが、振り返ってみると4月からスタートし、あつという間の8か月間でした。この間、研修と審査を含めトータルで1人あたり3～4本の逐語記録を提出し、テープを全員で聞き、振り返りの中で検討を重ねていきました。

清水先生のご指摘から、毎回とても多くの気づきや学びがあり、自分の知識経験不足を痛感しました。特に印象的だったのは、「傾聴はただ話を聴くだけではなく、クライアントの心を聴く」ということでした。…心の中では何が起こっていて、どこが問題なのか？何に困っているのか？心の動きを追うこと。クライアントの意識している世界に焦点を合わせる事…。研修は終わってしまいましたが、リピーターになりもう一度勉強したい！と思う研修でした。

心理カウンセリングについて、クライアントの世界を感じ取り、それを言葉で表現し返すことは、自分にとってはまだまだ高いハードルです。今回の研修の学びをどう実践につなげていけるか？…審査結果は「??」ですが、今後も、同じ期間を共にした仲間との絆を大事にしなが、切磋琢磨していきたいと思います。8か月間ありがとうございました。

(西塚 和美)

## 「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

平成24年12月8日(土)13時から 函館国際ホテルにおいて

講師 北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生による公開講座が開催されました。当日は、12月初旬としては珍しく、非常に風が強い荒天の中、90名近い自殺予防ゲートキーパーの方々が熱心に受講されました。

平成24年度開催予定公開講座も6回(8回開催予定)が終了し、残すところ、平成25年3月開催の札幌、旭川会場のみとなりました、会員の皆様には、職場の方々、養成講座受講希望の方々お誘い合わせの上ぜひご参加ください。

次回以降の開催予定

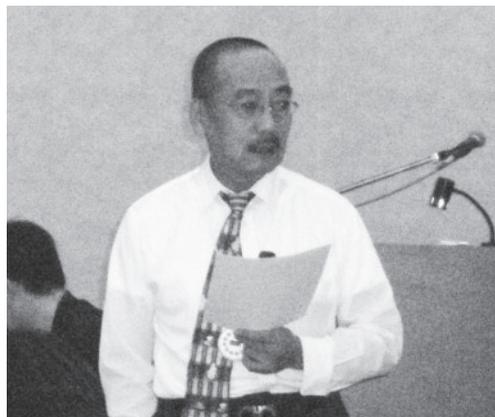
(1) 日時 平成25年3月16日(土)13時より

場所 アスティ45

(2) 日時 平成25年3月23日(土)13時より

場所 旭川グランドホテル

(詳細は同封のチラシをご覧ください)



## 平成24年度産業カウンセラー養成講座通信北見教室が開講しました。

昨年11月1日、平成24年度産業カウンセラー養成講座通信教室が北見で15名の受講者さんをお迎えし開講しました。ご存知のように通信教室は11月1日開講、翌年10月31日修了と、受講者さんが一同に会することはありません。その中で実質の開講となる第1回の実習が12月1日、2日と行われました。初めて会う緊張感は通学、通信に違いはなく、それぞれの動機を胸に学ぶ覚悟を持ってのスタートとなったように感じました。平成24年度の通信から新カリキュラムが適応となり、2日連続の実習を8回104時間の実習が行われ、自己と向き合い学ぶ辛さ、楽しさを感じていただく時間となります。たくさんの思いを乗り越えた先にあるものを楽しみに15名全員で修了できることをサポートさせていただきたいと思う1回目でした。仲間が増えたことを会員の皆様も楽しみに応援して下さい。



## 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促進員 清水 良子

私は、日本産業カウンセラー協会北海道支部が厚生労働省からメンタルヘルス対策支援センター事業の運営を受託する前からこの仕事に就きやっと3年を過ぎたところです。

「企業の担当者の話をしっかり聞いて受け止め、十分ねぎらってくださいね」と先輩から受けたアドバイスを大切に少しばかりの経験を重ねてきました。

当初は啓発活動を中心に行い「わが社は問題がないのでメンタルヘルス対策は必要ない…」と断られたり、担当者自身が「メンタルヘルス対策」に対する不安感をもち、社内の検討事項にも提案してもらえないということもありました。

しかし、最近、支援の申し込み時点から企業の意識が変わっている様子が見えることが多くなりました。

希望する支援内容が「労働局から対策を促されたがどのようにしたら良いのでしょうか」から「少ない人数で仕事を回しており、皆に健康で頑張ってもらいたいので、不調者がいない今、メンタルヘルス不調の発生予防から不調者の対応のための体制作り、研修実施、全体計画作りをしたい…」 「従業員はお互いに興味がなく個人プレイが多いと感じている。今後のことも色々と考え、メンタルヘルス対策が必要に思え、まずは自分が理解したいと思…」 「基本的な知識はあるので、不調者への声かけのアプローチ方法など、より実践的で役に立つような研修にしたいが…」 などなどヘシフトし、具体的で企業の意志が感じられるようになってきました。そして、やり取りを重ねるうちに、なかなか表面には出てこなかった深刻な背景があったということも多くなっていきます。

企業の担当者とお会いする時には、産業カウンセラーとしてクライアントに対する時と同じように、まずは担当者のお話をしっかり聞くことからはじめています。

例えば、限られた資源の中でメンタルヘルス対策を始めることに不安感、負担感を持っているらっしゃる中小企業には、企業がそうとは意識せずに行っていることの中にメンタルヘルス対策の1歩が刻まれていることが度々あります。話していただいたからこそ、そこが照らし出され、それが担当者の安堵感、納得感にも広がって行きます。

1歩が照らし出されると、支援の半分以上は終わったも同然で、それから先はスムーズに流れていく感じがあります。

この仕事を通して産業カウンセラーの3つの役割がすべて繋がっているということを実感しました。今後も今を生きる社会人としての体験を大切にしながら、広い視野を持って力量をアップさせ、企業からの要望に応えられる自分でありたいと思っています。

# 北海道支部認定カウンセラー育成研修 平成25年度 受講者を募集します!

## ◆応募資格

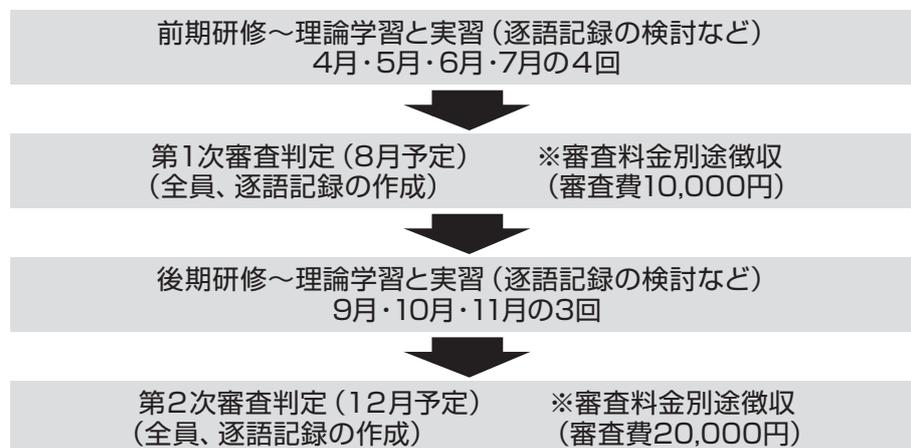
- 1 産業カウンセラー有資格者で日本産業カウンセラー協会会員の方
- 2 平日に開設される相談事業の要請に応えられる方  
(1カ月に数日の活動が可能な方、または将来可能な方)
- 3 協会(本部・支部)の研修会に積極的に参加している方
- 4 原則としてシニアコース講座等の該当科目(※)を受講している方  
(※北海道支部URLのロードマップ参照。特に研修では、逐語記録の作成および検討を行いますので、シニアコース講座の逐語検討を受講されていることが望ましい。)

## ◆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。(但し、登録=即、企業等からの相談業務の委託とは限りません。)
- 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(別途審査あり)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13日、5月11日、6月8日、7月13日  
(後期) 9月14日、10月12日、11月9日  
※講師による研修は13:00～15:00 その後、逐語のテープ録音を実施する日があります。  
※諸事情により日程が一部変更になる場合があります。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(前期4回と後期3回分)

### 7 申 込 方 法

- ①申込書に必要事項をすべてご記入の上、北海道支部宛に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25年3月19日(火) 必着 申込書と入金確認をもって申込受理といたします。  
(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。)

### 9 そ の 他

認定カウンセラーの活動内容等、不明な点は相談事業部までご相談ください。  
(支部ロードマップ説明会(3月開催予定)でも活動内容をお知らせする予定です。)

# 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  
申込締切：1月23日(水)

### キャリアコンサルティング

キャリアコンサルティング

CCフォローアップ研修 (5ポイント)

日 時：2月23日(土) 9:30~16:30  
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：CC講座チーフトレーナー  
定 員：30名  
受講費用：3,000円  
申込締切：2月15日(金)  
内 容：キャリアコンサルティングのプロセス理解と実習

### 会員研修

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：①~③終了  
④1月23日(水)  
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：締め切りました



リラックス  
タイムコラム  
⑤0

## あなたの読書スタイルは？

最近、どんな本を読みましたか？

「本」は紙ですか？それとも電子書籍ですか？

忙しくなればなるほど、なぜか読書がしたくなる癖があります。

もちろん好きな作家の本を繰り返し読むこともありますし、タイトルに惹かれたり本の装丁に惹かれたり…。

ここ2、3か月は「そういえば、あの話のあの場面は覚えてるけど…続きはどうなったんだろう？」と思出すために本を引っ張り出してくることが多かったです。

そう、私は断然「紙」の本で読むのが好きです。「あのシーン…」を探すには、きっと電子書籍のほうが何か検索機能をつかえば楽に探し出せるかもし

れませんが、パラパラとページをめくりながら斜め読みをして、ついつい没頭する…その魅力は「紙」ならではのようになっています。

電子書籍で読んだことがないので、よさを知らないだけかもしれませんが。

そういえば、電子書籍に「挿絵」って入っているのでしょうかねー。ふと、疑問がわいてきました。

ちょっと確認するために、今年は電子書籍も覗いてみることにします。

どちらが、より私を現実逃避させて、空想の世界に導いてくれるのでしょうか…。

本棚に入りきれず積み上げられている本を横目でみながらこのコラムを書いています(苦笑)

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