



題字 小川 東州

JAICO 一般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5 札幌ホワイトビル3階  
TEL 011-209-7000 FAX 011-209-7011  
ホームページ <http://www.do-counselor.jp>

## 平成25年度産業カウンセラー養成講座通学教室開講

今年も産業カウンセラー養成講座通学教室の開講をお知らせできる季節となりました。

天候的には春は何処?と思うような肌寒い毎日ですが、春は確実に訪れています。平成25年度は新カリキュラムによる新しい養成講座として4月3日札幌第2教室(夜間)25名、4月7日札幌教室54名、4月11日北海道医療大学教室30名をお迎えして無事開講の運びとなりました。各教室それぞれが緊張と不安の中、初日のワークを体験し感じるものを意識化しながらこれからの学びへとむかう様子には頼もしさを感じられました。新カリキュラムとしてDVDによる自宅学習、104時間にも及ぶ実技実習と産業カウンセラーに求められる産業現場の期待と要望に応えられることを目指した内容になっています。その一歩としてスタートを切った受講者の方々を支え、全員での修了日を心より願い関わる決意を実技指導者一同が感じた1日でもあります。このお知らせにより会員の皆様にあってはご自身の経験が甦るのではないかと思いますし、思い出していただきたいと思えます。新しい仲間が増えることを楽しみに、応援していただきますようお願いいたします。



## 平成25年度第10回北海道支部通常総会のご案内

- 日 時 平成25年6月22日(土) 15時30分より
- 場 所 札幌サンプラザ(2階 高砂の間) - 札幌市北区北24条西5丁目一
- 詳細は後日ご連絡させていただきます、是非、ご出席ください
- 尚、通常総会に先立ちまして 13時~15時まで
- 前 千葉商科大学講師 上嶋 洋一先生による特別研修を開催させていただきます
- 演 題 「治療の中心に共感的な愛を置く」
- 受講費用 2,000円

## 上嶋 洋一先生のご講演ご参加のお誘い

養成講座部 安井 元美

平成25年6月22日(土)13時~15時迄上嶋 洋一先生にご講演いただきます。

北海道支部4年越しの思いが叶い、札幌へ上嶋先生をお迎えしてご講義いただけることになりました。是非この機会を逃すことなく会員の皆様にご参加いただきたいと思います。私事ではありますが、実技指導者育成研修第1日目のライブ中継による講義が上嶋先生でした。レジュメを使用され穏やかに話される姿に、心が動く体験をさせていただきました。何が自分の心に届いているのか、何故涙が出るのかと考えたことを覚えています。その後もシニア講座などでお話をお聞きできることがあり、その都度自分におこる心の状態から感じたものは、心がほぐれていくという体験でした。心で受け取る体験をご一緒したいと思い、お誘いさせていただきます。



### CC講座の受講にあたって

僕は一昨年に千葉で産業カウンセラーに合格したが別の目標があったので受講は見送っていた。それがなぜ今、札幌で受講してるんだろうか？ それは不意に札幌への辞令が出て予定していた目標が無くなり、産業カウンセラーの仲間が開いてくれた送別会でキャリアコンの話になったからだ。ちょうど大学の講義でキャリアデザインについて興味をもったところだったので、そうか！キャリアコンだ！と急いで申し込んでいた。演習のコンサルティングはカウンセリングとは違い、積極さが必要で葛藤や戸惑いが多い。「自分には合わない」と言って受験を見送った仲間の言葉を思い出し、なるほどなと実感した。指摘もいっぱい受けるから凹む。でも産業カウンセラーの時も「顔が怖い(笑)」とかお互いに遠慮なく指摘しあって絆を深め、そして合格した。

合格しても先はまだまだ続くし終わりはないけど仲間はある。そう思うとなんだか励まされる。

初めての土地で知り合いもいなくなるけど僕は仲間に支えられている。「仲間」がこの協会のこの講座の強みなんだろうな。そんな思いで受講している。

福島 貴史



◎◎講座の井田先生

---

## 「メンタルヘルス公開講座が開催されました」

---

1)平成25年3月16日(土)13時より

□場所 札幌 アスティ45

2)平成25年3月23日(土)13時より

□場所 旭川グランドホテル

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「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

24年度の総括として、受講者の皆様からのアンケートをご紹介します。

○勉強になることが多くありました。先生から「具体的な声かけ」の言葉の説明もあり。今後職場で活かせたらと思います

○DVDに臨場感があり、講演はわかりやすい中にも、真剣さがあって今後役立つと感じた。

○認知行動療法の考えがよくわかった。

○本当に参加してよかったと思いました、クライアントとの関わり方だけでなく、相談業務者への先生からのメッセージが深く伝わり感動しました。

等、受講者に皆様方から大変好意的なご意見をいただきました。

又、開催に向けて、ご尽力を賜りました、坂野 雄二先生、東京女子医科大学の坂元薫 先生他、ご協力、ご参加いただきました、会員の皆様、養成講座実技指導者の皆様には心より御礼申し上げます。



# メンタルヘルス対策支援センター便り

厚生労働省委託事業「メンタルヘルス対策支援センター（北海道地区）のご報告

メンタルヘルス対策支援センター（北海道地区）

元センター長 桑原 富美恵

平成24年度「すずらん」を通して、皆様へ上記事業の内容や産業カウンセラーとして促進員の活動等のご報告をさせていただきました。

平成25年度は大変残念ですが落札できませんでした。

其々の入札について簡単にご説明いたします。平成23年度24年度は企画入札という方法で指定された金額内で事業をどのように効果的に運営するか、そのための企画内容、また実行することができるかを評価される方法でした。平成25年度は前年等と異なり、一般入札で価格競争という方法でした。落札できませんでした。

平成23年度、24年度、厚生労働省から「メンタルヘルス対策支援センター事業（北海道地区）」の委託を受け、北海道支部で具体的に運営実施いたしました。実施した内容については各支援事業場からは大変な良い評価をいただきました。年度最後の事業場からアンケートの中身も大変好評で、続けてほしいという声も多くいただきました。

北海道支部（札幌部会）では「メンタルヘルス指針」が出た2000年（平成12年）からメンタルヘルス対策に取り組み、特に翌年事業化された時点からは組織として積極的に行政・労働組合・各企業と連携しながら「北海道の働く人々の心の健康」について取り組む一定の信頼を北海道全体から得てきました。その10年の実績、経験を生かして今回の支援センター活動を進めてきました。2年間、支部のカウンセラーが各事業場へ出向き、支援させていただいた内容は、「支援センターだより」を通して、皆様にお伝えしてきました。

支援センターでは、事業場でメンタルヘルス対策を進めることにより、働く人のQOLを高め、企業としても大事な人材のリスク管理を進めるという大きな意義を持っています。支援センターメンバー13人全員の協力とチームワークで与えられた支援事業を無事遂行することができました。

支援センター業務の運営では、北海道労働局、関連機関、医師会などのご協力、ご支援、また本部、北海道支部、会員の皆様のお力をいただいたこと心から感謝しております。

またこの実践経験が今後の北海道支部の大きな財産になることを確信してご報告をさせていただきます。本当にありがとうございました。

## 各部からお知らせ

### 相談事業部より ～レディネス研修始まりました～

現在、北海道支部には60名ほどの会員が支部認定カウンセラーとして研鑽を続け、道内各地でカウンセリング活動を実施しております。そのメンバーに加わっていただく最初のハードルでもある「支部認定カウンセラー育成研修（通称：レディネス研修）」が、先月13日から始まりました。この研修は4月から最終審査の12月まで9か月間、清水信介先生と桑原スーパーバイザーのご指導のもと、逐語記録の作成・検討と、何度も実習を重ね、テープを聞きなおし記録を読み返ししながら、「クライアントはどんな思いなのか?」「カウンセラーとしてのかかわりはどうか?」「そもそもカウンセリングとは何か?」…と、何度も繰り返し問いかけ、時に「見たくない自分自身」とも向き合いながら、カウンセリング力の向上を目指し研鑽を重ねていきます。今年度も道内各地から意欲的な申し込みが届き、10名の新しいメンバーを迎え無事スタートしました。ある意味「ゴールがない」カウンセリングの世界に共に学び合える仲間が増えたことを頼もしく感じるとともに、様々な方面からのご協力に感謝いたします。今後ともよろしく願いいたします。

# 産業医の独り言

## 青色光にご用心！

今回は、いささか唐突ですが、青色の光の話です。

東日本大震災による原発事故を機に、急速に総エネルギー抑制の動きが強まり、電力使用量の少ないLED電球への切り替えが進められてきました。また、情報化時代を背景に、スマートフォンやタブレット型携帯端末が普及し、今や、喫茶店や待合コーナーに限らず、いたる所でスマートフォンやPC画面を熱心に見入る光景をよく見かけるようになりました。LED電球は省エネに一役買い、スマートフォンやパソコンは、この時代不可欠のツールとなっています。このような時代の流れの中で、また新たな健康問題が浮上してきました。青色光問題です。

現在のLEDのほとんどが波長460nmの青色光LEDであるとのことですが、スマートフォン画面やパソコンのモニター画面にも、この460nmの青色光が非常に多く含まれているそうです。この青色光、主に2つの面で健康に影響を与えられています。一つは眼の網膜への影響、もう一つがサーカディアンリズム（概日リズム）への影響です。

以前から、紫外線などの高エネルギーの光は網膜に障害を起こすことが知られていました。これに加えて、最近、可視光線（波長が大体380～780nmの光）の中でも青色の光は、疲労の蓄積や加齢などによって防御力が低下した網膜においては障害を起こすことが指摘されています。例えば、iPS細胞による再生医療の第1号として申請された網膜の病気、「加齢黄斑変性症」の原因の一つに青色光による障害が挙げられています。加齢黄斑変性症は、米国では成人の中途失明の原因として第1位となっている疾患ですが、日本でも、緑内障、糖尿病性網膜症、網膜色素変性症に次いで第4位の疾患です。

次にサーカディアンリズムへの影響です。網膜には460nmの青色光に反応する光感受性の神経細胞があり、ここからの情報が目の奥にある神経核を介して脳内にある体内時計をコントロールしているということがわかってきました。私たち人間は、時計や光の変化が全くない環境下では、24～25時間の周期、つまりは太陽光下での24時間という外界周期よりも少し長い周期で生体活動が行われます。これを外界の24時間周期に合わせて活動できているのは、毎日、体内時計が光の作用によってリセットされることによりサーカディアンリズムが適正に維持されているからです。サーカディアンリズムが乱れると、例えば、「概日リズム睡眠障害」という、体内時計の周期を外界の24時間周期に適切に同調させることができないために生じる睡眠障害を起こしてきます。典型的には深夜遅くなくても眠りにつけず、一方、昼頃にならないと起床できないという状態で、仕事や学業に相当の影響が及ぶこととなります。夜遅くまでスマートフォンやパソコンの画面に目を近づけて見入るとか、夜遅くまでLED照明の下で起きているなどの習慣では、青色光による体内時計への影響により、サーカディアンリズムが乱れる可能性があります。逆に、昼間はしっかりと青色光を目に入れることがサーカディアンリズムを正常に保つのに必要であると言われています。

医学系新聞“Medical Tribune”の本年4月18日号の記事の中で、眼科医である坪田 一男氏は、「このように（LED照明やパソコン、スマートフォン画面などを使って）長時間、しかも直接目の中に光を取り込むライフスタイルは、人類史上経験のないことである」と指摘しています。また、米国医師会ではこの現状に「光公害の時代がやってきた」という表現で警告を発しているそうです。

省エネや便利さ、楽しさの裏には、用心しなければいけないこともありそうですね。

# 行事等のお知らせ

## 研 修

### シニア研修

#### 【DVD方式】産業カウンセリングに関わる関係法令(K1110) (5ポイント)

日 程：6月30日(日) 9:30～16:30  
会 場：北海道支部 会議室(3階)  
講 師：原 昌登(成蹊大学准教授) 定 員：30名  
受講費用：10,000円 申込締切：6月7日(金)

#### 【DVD方式】人間性心理学の理論(K0113) (5ポイント)

日 程：8月4日(日) 9:30～16:30  
会 場：北海道支部 会議室(3階)  
講 師：上嶋 洋一(千葉商科大学講師) 定 員：30名  
受講費用：10,000円 申込締切：7月11日(木)

#### 【DVD方式】雇用環境と人事労務管理(K1000) (5ポイント)

日 程：8月11日(日) 9:30～16:30  
会 場：北海道支部 会議室(3階)  
講 師：八代 充史(慶應義塾大学教授) 定 員：30名  
受講費用：10,000円 申込締切：7月18日(木)

#### 【DVD方式】職業倫理(K0700) (3ポイント)

日 程：8月24日(土) 9:30～12:30  
会 場：北海道支部 会議室(3階)  
講 師：水野 修次郎(麗澤大学教授) 定 員：30名  
受講費用：5,500円 申込締切：8月1日(木)

#### 【DVD方式】教育指導(K0800) (3ポイント)

日 程：8月24日(土) 13:30～16:30  
会 場：北海道支部 会議室(3階)  
講 師：水野 修次郎(麗澤大学教授) 定 員：30名  
受講費用：5,500円 申込締切：8月1日(木)

### 会員研修

#### 1. 函館市「認知行動療法 概論」(3ポイント)

日 時：6月9日(日) 9:30～12:00 (2.5時間)  
場 所：サン・リフレ函館(視聴覚室)  
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：6月3日(月)

#### 2. 函館市「認知行動療法 ステップアップ研修」(3ポイント)

日 時：6月9日(日) 13:00～15:30 (2.5時間)  
場 所：サン・リフレ函館(視聴覚室)  
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：6月3日(月)  
受講要件：会員研修「認知行動療法 概論」受講経験者

#### 3. 札幌市「認知行動療法 実践講座」(5ポイント)

日 時：7月7日(日) 9:30～15:30 (5時間)  
場 所：かでの2.7(1040研修室)  
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 申込締切：7月1日(月)  
受講要件：シニア研修「認知行動療法」もしくは会員研修「ステップアップ研修」の受講経験者

#### 4. 帯広市「認知行動療法 実践講座」(5ポイント)

日 時：7月14日(日) 9:30～15:30 (5時間)  
場 所：とかちプラザ(予定)  
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 申込締切：7月8日(月)  
受講要件：シニア研修「認知行動療法」もしくは会員研修「ステップアップ研修」の受講経験者

#### 5. 札幌市「労働契約法改正と期間雇用」(全4回シリーズ) (3ポイント)

日 時：7月1日(月) 18:30～20:00 (1.5時間)  
場 所：かでの2.7(1040研修室)  
講 師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定 員：40名 受講費用：2,000円 申込締切：6月24日(月)  
テキスト：「ワークルールの基礎」「パワハラにならない叱り方」  
(道幸 哲也 著、旬報社)を各自購読してきて下さい

#### 6. 札幌市「セクハラの実務問題」(全4回シリーズ) (3ポイント)

日 時：7月8日(月) 18:30～20:00 (1.5時間)  
場 所：かでの2.7(1040研修室)  
講 師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定 員：40名 受講費用：2,000円 申込締切：7月1日(月)  
テキスト：「ワークルールの基礎」「パワハラにならない叱り方」  
(道幸 哲也 著、旬報社)を各自購読してきて下さい

#### 7. 札幌市「パワハラの実務問題」(全4回シリーズ) (3ポイント)

日 時：7月22日(月) 18:30～20:00 (1.5時間)  
場 所：かでの2.7(1040研修室)  
講 師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定 員：40名 受講費用：2,000円 申込締切：7月16日(火)  
テキスト：「ワークルールの基礎」「パワハラにならない叱り方」  
(道幸 哲也 著、旬報社)を各自購読してきて下さい

#### 8. 札幌市「労働時間管理の法的課題」(全4回シリーズ) (3ポイント)

日 時：7月29日(月) 18:30～20:00 (1.5時間)  
場 所：かでの2.7(1040研修室)  
講 師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定 員：40名 受講費用：2,000円 申込締切：7月22日(月)  
テキスト：「ワークルールの基礎」「パワハラにならない叱り方」  
(道幸 哲也 著、旬報社)を各自購読してきて下さい

#### 9. 札幌市「ゲシュタルト講座 -気づきのワークショップ①」(3ポイント)

日 時：9月6日(金) 18:30～20:30 (2時間)  
場 所：かでの2.7(1040研修室)  
講 師：田中 千恵子(南ソーシャルスキル・アカデミー代表)  
定 員：40名 受講費用：2,000円 申込締切：8月30日(金)

#### 10. 札幌市「NLP 入門講座」(5ポイント)

日 時：10月14日(月・祝) 9:30～15:30 (5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：5,000円 申込締切：10月7日(月)

#### 11. 札幌市「ゲシュタルト講座 -気づきのワークショップ②」(3ポイント)

日 時：10月25日(金) 18:30～20:30 (2時間)  
場 所：かでの2.7(1040研修室)  
講 師：田中 千恵子(南ソーシャルスキル・アカデミー代表)  
定 員：40名 受講費用：2,000円 申込締切：10月18日(金)

#### 12. 札幌市「NLP講座(テーマ未定)」(5ポイント)

日 時：11月4日(月・祝) 9:30～15:30 (5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：5,000円 申込締切：10月28日(月)

#### 13. 札幌市「カウンセリングの進め方-初期の見立て、治療的関係の形成をめぐる-」(5ポイント)

日 時：8月25日(日) 9:30～16:30 (6時間)  
場 所：北農健保会館(特別会議室)  
講 師：清水 信介(トボス心理療法オフィス所長)  
定 員：30名 受講費用：6,000円 申込締切：8月19日(月)

#### 14. 函館市「治療的面接の進め方」(3ポイント)

日 時：10月6日(日) 10:00～15:00 (4時間)  
場 所：サン・リフレ函館(予定)  
講 師：清水 信介(トボス心理療法オフィス所長)  
定 員：20名 受講費用：4,000円 申込締切：9月30日(月)

※「ゲシュタルト講座」は①の受講前でも②をご受講いただけます  
※「労働法研修」(全4回シリーズ、道幸講師)は単発でご受講いただけます

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