



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>

● 会員部が発足しました! ●

5月25日に行われた、第43回定時総会の平成25年度の事業計画に「5つの基盤の実施項目と最重点課題」があります。

その中でも、「会員基盤」「組織基盤」は重点的・積極的に推進していく必要があります、とあげられています。

そこで、いままでの支部の6業務部門(総務・広報・養成講座・会員研修・事業推進・相談事業)に加え「会員部」が置かれました。

会員部 部長の大塚さんから 会員のみなさまへの熱い思いをお届けします。

会員部がスタートしました

会員部?なんとなく馴染みがないなあ、って思われましたか?
それもそのはず、今年から新設されたピッカピカの新組織です。

その役割ですが

- ・会員の皆さまがお持ちになっている資格やスキル、経験を活かしていける場を提供していく
- ・会員の皆さまが自主的に運営されているグループ等を紹介、お互いの学びの場につなげていく

そういった取り組みを通して、もっと研鑽し、仲間を増やしていきたい、そんな思いで、立ち上げました。

具体的な活動を通して、会員の皆さまとの接点が少しずつ広がっていくように、お役に立てる場面がちょっとでも多くなるように、焦らず、急がず、着実に、支部各部と協力して育んでいきますので、皆さまのご支援・ご協力をお願いします。

会員部からのお知らせ

支部ホームページを是非ご活用ください！

支部ホームページ、最近ご覧いただいているでしょうか？

各種研修情報や申し込み、会員資格更新のためのポイントの確認、などなど意外と？「使える」メニューがそろっているんですよ。

今後は、会員の皆さまにもっと身近に感じてもらえるように、もっと一緒に活動していけるように、いろいろな企画を随時アップしていく予定です。

是非訪問してみてください。

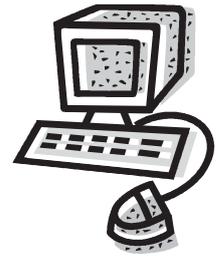
また「こんな学習会をやっているのだけれど紹介してほしい」とか「一緒に活動するメンバー募集」、「こんな情報やサポートがほしい」などなど、どんなことでも声に出していただくと嬉しいです。パスワード忘れちゃった…という方もいらっしやるとは思いますが、心配ご無用！

遠慮なく問い合わせいただき、是非ご活用くださいね。

また、メールアドレスの登録・更新も可能になっています。

こちらも活用させていただき情報発信していきますので、この機会にチェックしていただくと嬉しいです。

どうぞ、よろしく願いいたします！



DVD「うつ病」 無料視聴会のお知らせです！

「うつ病」DVD 3巻セット 約4.5時間

監修：大野裕氏(国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長)

NHK厚生文化事業団編 の無料視聴会を実施いたします。

内容は「うつ病とは何か」「どんな治療があるのか」「休職者の職場復帰の課題」など、映像でわかりやすく解説されています。

大野先生の面接の場面も収録されており、皆さまにとって参考にしていただける内容と思います。

申し込みは、下記2コースより希望のコースを選んでいただき、支部ホームページ(ご活用ください!)、FAX、郵送で行えます。

会員でない方の参加も歓迎します。是非、ご参加ください！

(1) 一日コース<5ポイント>

日 時：平成25年11月23日(土) 9:00~15:00

場 所：北海道支部 会議室(3階)

定 員：30名

申込締切：11月1日(金)

(2) 3回分割コース<各3ポイント>

日 時：平成25年11月20日(水)、27日(水)、12月4日(水) 18:30~21:30

場 所：北海道支部 会議室(3階)

定 員：30名

申込締切：11月1日(金)

※札幌市以外での開催も予定していますが、詳細は改めてお知らせします。

第1回 運営協議会が開催されました

平成25年8月18日(日)18:30から北海道支部会議室において第1回の運営協議会が開催されました。

6月22日の支部総会で会員みなさまに承認いただいてから初めての会合です。

これから2年間、北海道支部をともに支えあっていくメンバーですからまずは自己紹介から始めました。

続いて、7月28日に行われた支部長会議の内容が、永井支部長からありました。

また、代議員選挙にかかわる選挙管理委員のメンバーおよび代議員推薦委員会のメンバーが承認されました。

詳細は、4ページの「代議員任期満了に伴う、(新)代議員選出について」をご覧ください。

最後に、各部からの報告があり、第1回運営協議会が無事に終了いたしました。

(各部からの報告は、それぞれ別項に掲載しています)



お詫びと訂正

7月号で新運営協議委員のかたのお名前をご紹介いたしましたが、おひとりのかたのお名前が誤っておりました。

誤) 宮本 智 正) 宮本 智子 さん 大変申し訳ありませんでした。

ここに謹んでお詫びし、訂正いたします。

新 事務局のご紹介



木村さん

永井支部長

おとさか
乙坂事務局次長

及川さん

7月号で乙坂事務局次長のご紹介をいたしましたが

8月から新たに及川さんが加わり、この4名が事務局を担当いたします。

及川さんからのコメント

皆様はじめまして。8月1日に入社させて頂きました及川真裕美と申します。

まだまだ分からない事ばかりではありますが、一日も早く仕事を覚え頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

代議員任期満了に伴う、(新)代議員選出について

会員の皆様は、ご承知のように、(現)代議員の任期は2013年12月31日までとなっています。その為、2014年6月1日(日)に開催予定の総会には新代議員による総会出席となります。

代議員制総会を適切に運営する為には、支部における代議員選挙が会員の皆様の意向を十分に反映した公正で透明性のある手続きで進められることが必要不可欠であります。

北海道支部では、定款、代議員選挙規程<以下「規程」という>、代議員選挙実施細則<以下「細則」という>にのっとり平成25年8月18日(日)18時30分より開催されました運営協議会にて選挙管理委員・代議員推薦委員の各委員が決定され、同日、支部長より任命されました。

選挙管理委員に任命された方々は次の三氏です(規程第3条第2項)

桑原富美恵 佐久間千雅 赤川 素子

(尚、平成25年8月18日(日)第1回選挙管理委員会を開催し、互選により、選挙管理委員長には、桑原富美恵氏が就任されました。)

代議員推薦委員に任命された方々

永井 義信 山村 弘美 安井 元美 金 利紀 時政 佳奈

尚、総会代議員選挙等に関する詳細は、機関紙「産業カウンセリング」2013年9月号(9月15日発行)に掲載、及びホームページに掲載いたします。

◎代議員選挙立候補等の受付について

(一社)日本産業カウンセラー協会定款第24条に基づき、代議員選挙立候補等の受付を、同封の様式2号「代議員選挙立候補等の受付について」及び様式3号「代議員選挙立候補の届け出について」により実施いたします。

メンタルヘルス公開講座のご案内

今年度も 北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生に全面的にご協力いただき、下記日程にて「メンタルヘルス公開講座」を開催させていただきます。

今回は特に、我々、産業カウンセラーが地域・職域で自殺予防ゲートキーパーとして活躍していただくためのスキルアップを大きな目的とした講座となります。会員の皆様、お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。詳細は、直近の「すずらん」にてご連絡いたします。

○ご演題：地域・職域で自殺予防ゲートキーパーとして活動するためー認知行動療法から学ぶー

○ご講演：北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生

- 1) 日時 平成25年10月20日(日) 13時～16時30分
場所 札幌アスティ45 ※同封の申し込み用紙をご利用ください
- 2) 日時 平成25年12月1日(日) 時間同じ
場所 釧路キャッスルホテル
- 3) 日時 平成26年1月12日(日) 時間同じ
場所 函館国際ホテル
- 4) 日時 平成26年3月16日(日) 時間同じ
場所 北見ビッツアークホテル
- 5) 日時 平成26年3月23日(日) 時間同じ
場所 旭川グランドホテル

平成25年度産業カウンセラー養成講座通信教室募集のご案内

会員の皆様にあってはいかがお過ごしでしょうか。

5月に通学教室のご案内をさせていただきましたが、平成25年度の通信教室のご案内をさしあげる時節となりました。

25年度におきましては北海道支部として札幌通信教室、旭川通信教室の2教室を開講し、より多くの方に産業カウンセラーとして学んでいただきたいと考えております。

また、一般社団法人日本産業カウンセラー協会の一員としてお迎えし、北海道支部において共に学び活動いただく方々に出会いの場として多くの方の受講を切望しています。

リーフレットを同封いたしましたので、職場等お知り合いの方へご案内いただきたいと思います。会員の皆様お一人おひとりのご協力、何卒よろしくお願い申し上げます。



養成講座部

キャリア・コンサルタント試験が行われました

平成25年8月24日(土) 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、札幌会場で31名が試験に臨みました。

学科試験は、①学識問題(12:50~14:20) ②記述問題(14:45~15:30) ③記述論述問題(15:50~16:30)

と従来通り3つの形式で実施されました。

時折、激しい雨が窓をたたき音に顔を上げる方もいましたが試験の教室内は、鉛筆を動かす音だけが響く、緊張感を感じるものでした。

学術試験は途中退出をする方もいましたが、記述論述試験では試験終了のギリギリまで、原稿用紙にペンを走らせていたようです。

今回は、会場もひろく1つの机に1人が座る余裕のある配置でしたがその広い距離が、緊張を少し減らしたように感じていました。

長い時間にわたる試験、お疲れ様でした。十分にいままでの成果を発揮できたでしょうか？

結果の通知は10月2日に発送予定とのことです。

受験された、みなさまによい通知が届きますようにお祈りします。



産業医の独り言

生活習慣に目を向ける

産業医として、しばしば契約事業所のメンタルヘルス不調者と面談することがあります。臨床の現場では、必要に応じて検査をしたり、薬を処方したりしますが、産業医面談では通常そのような診療行為は行いません。医療に繋げる必要があれば、医療機関への受診勧奨ということになりますが、それほど状態ではないときは、クライアントの心理面に寄り添いつつ、具体的な指導や助言を行うこととなります。その一つが、生活実態の確認と指導です。面談の中で、心身の不調と関連がありそうな生活実態が見えてくることがあります。睡眠・覚醒のリズムや食事の摂り方、身体活動など、生活習慣の中に見直した方が良いと思うところがあれば、そこに目を向けて助言、指導します。例えば、よく眠れないという訴えの裏に、コーヒーの飲み過ぎがあったり、寝る前の深酒の習慣があったりします。あるいは、日中の抑うつ気分が、概日リズムの乱れによる夜間の睡眠不足に関連して生じていることがあります。このような生活習慣の是正によって、状態の改善が得られることがあります。

最近、若年者を中心に“新型”あるいは“現代型”と称されるうつ病が増えています。このタイプの抑うつ状態では、抗うつ薬が期待できる従来型のうつ病とは異なり、薬物治療の効果はあまり期待できませんので、第一線の医療現場でも、休養と生活習慣の指導から治療を開始することが提言されています。

また、長期病気休職者が職場に復帰する際には、睡眠と食事のリズムが安定し、定刻にちゃんと出勤し、業務遂行に必要な活動レベルが、少なくとも午前中いっぱい維持できることが復職の条件となります。

一方、労働の現場では、「安全第一」をスローガンに、いろいろな標語が掲示され、唱和されています。しかし、労働者に生活習慣の乱れや無理があるとすれば、安全操業を進めることは限界があるように思います。休養や睡眠不足の中で生じる電車やバス事故などはその一例です。睡眠や食事習慣の乱れを招来しうる過重労働が常態化している一方で、その対策をなおざりにしたまま、災害やミス防止を唱え、見た目の業績アップを求めるのはいかがなものかと思えます。健康維持や増進のためだけでなく、安全作業やメンタルヘルスの推進、さらには業績向上のためにも、生活習慣にもっと目を向ける必要があるのではないのでしょうか。

2009年のOECD（経済開発機構）の報告では、日本人の睡眠時間は韓国に次いでワースト2位だそうです。2013年から、健康増進法に基づく「健康日本21（第2次）」が始まり、この基本的な方向の一つとして、「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、禁煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」が提案されました。この策定にあたり、睡眠習慣の改善も指摘されました。日本人の生活様式、社会風潮、労働環境が、心身の健康を損なわないようなものでありたいです。

2010年3月号から続けてきました「産業医の独り言」ですが、今回は最後となります。うつ病やその他、メンタルヘルスに関わることを中心に、最近の情報やトピックスなどを取り上げてきましたが、最後にちょっとだけ本音に触れた「独り言」を述べてみました。今夏も西日本を中心に暑い日が続きました。昔は許されなかったスポーツトレーニング中の飲水は、今は常識です。いつか近い将来、「心身の健康第一「睡眠を削るのは非常識」と言えるような社会が実現することを願ってパソコンを閉じたいと思います。長い間、ありがとうございました。

行事等のお知らせ①

研 修 1

会員研修

函館市「治療的面接の進め方」<5ポイント>

日 時：10月6日(日) 10:00～15:00 (4時間)

会 場：サン・リフレ函館(視聴覚室)

講 師：清水 信介

(トポ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：10月1日(火)

帯広市「認知行動療法 実践講座」

<5ポイント>

日 時：10月13日(日) 9:30～15:30 (5時間)

会 場：帯広経済センタービル 研修室

帯広市西3条南9丁目1

(帯広駅下車徒歩5分)

TEL 0155-25-7121

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：10月7日(月)

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

※当研修は7月に開催予定だったものが講師の都合により10月へ日程変更したものです。

受講者の追加募集を致しますので是非お申込み下さい。

札幌市「NLP入門講座～カウンセラーのための新しい視点」<5ポイント>

日 時：10月14日(月・祝) 9:30～15:30 (5時間)

会 場：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)

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)

会 場：かでの2.7 (1040研修室)

講 師：田中智恵子

(有)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)

札幌市「NLP講座 –カウンセリングに活かすNLP～卓越したセラピストの言語パターン～」<5ポイント>

日 時：11月4日(月・祝) 9:30～15:30 (5時間)

会 場：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)

キャリアコンサルタント

フォローアップ講座<6ポイント>

日 時：11月24日(日) 9:30～16:30

会 場：支部会議室

講 師：CCチーフトレーナー

内 容：キャリアコンサルティングのプロセス
について実習をとおして体験的に学習
します。

定 員：30名

受講費用：4,000円

申込締切：11月8日(金)

行事等のお知らせ②

研 修 2

シニア研修

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2日(土)
会 場：支部会議室
講 師：清水 信介
定 員：20名
受講費用：13,000円
申込締切：10月11日

カウンセリングプロセス(M1220) <3ポイント>

日 程：11月3日(日)
会 場：支部会議室
講 師：清水 信介
定 員：20名
受講費用：7,000円
申込締切：10月11日

クライシスカウンセリング(M1230) <3ポイント>

日 程：11月3日(日)
会 場：支部会議室
講 師：清水 信介
定 員：20名
受講費用：7,000円
申込締切：10月11日

クリニカルカウンセリング(M1500) <5ポイント>

日 程：11月10日(日)
会 場：支部会議室
講 師：清水 信介
定 員：20名
受講費用：13,000円
申込締切：10月18日

逐語検討1(M1710) <14ポイント>

日 程：11月16日(土)～11月17日(日)
会 場：支部会議室
講 師：桑原富美恵
定 員：10名
受講費用：26,000円
申込締切：10月25日

逐語検討2(M1720) <14ポイント>

日 程：12月7日(土)～12月8日(日)
会 場：支部会議室
講 師：桑原富美恵
定 員：10名
受講費用：26,000円
申込締切：11月15日

編集後記

北海道らしくない「むし暑さ」も9月に入りなりをひそめ、一雨ごとに秋の気配も感じるようになりま
した。季節の変わり目は体調を崩しやすいのでどうぞ皆様もお気をつけ下さい。涼しくなると頭もすっ
きり！10月からの会員研修シニア研修にぜひ積極的にご参加下さい。

前号のクイズの解答は11月号に掲載いたします。

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