



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年度北海道地域自殺対策緊急強化推進事業 「メンタルヘルス公開講座」が開催されました。

日時 平成25年9月22日(日) 13時～16時 会場 旭川 グランドホテル  
平成25年9月23日(月・祝日) 13時～16時 会場 札幌 アスティ45

ご講演は、大変お忙しい中、IPI統合的心理療法研究所 所長 平木 典子先生にご来道いただき「アサーションというコミュニケーション ～つながり、ケアする関係を作るために～」の演題でご講演いただきました。

- ・自分の気持ちを伝えることの大切さ
- ・バランスを取り戻すためにー私たちのコミュニケーションを振り返る

又、アサーションというコミュニケーションでは、自己表現の三つのパターンをわかりやすく、具体例を交えてご講義いただき最後に、自分の気持ちを伝えるには、気持ち・感情に善悪はないー素直に伝えることが重要であり、自殺予防ゲートキーパーとしては、日ごろの言葉かけを大切にすることが重要であると我々産業カウンセラーにとっても貴重なご講演をいただきました。

公開講座には、産業カウンセラーを中心に旭川60名、札幌121名の方が出席されました。次回は、北海道医療大学心理科学部 教授 坂野 雄二先生による講演会を予定しています。詳細は直近の「すずらん」に同封いたします。(次項に講演予定を掲載しています。)

会員の皆様はもとより、職場の同僚、知人の方をお誘い合わせの上ご参加くださいますようお願いいたします。



## 支部代議員が選任されました

(一社)日本産業カウンセラー協会定款24条に基づき、代議員選挙実施をお知らせし、平成25年9月17日～10月11日まで、立候補及び推薦候補の受付をいたしておりましたが10月11日までに立候補される方がなく、直ちに選挙管理委員会が開催されました。

その結果、支部推薦委員会より推薦されました、代議員11名、補欠代議員1名

「代議員選挙規定」第10条(候補者と定数)1項、3項の規定により(支部所定の定数を超えないため)全員が当選されました。

代議員、補欠代議員に選任された方々は次の12氏です。

代議員 内山 貴美子、大嶋 弘道、大塚 功喜、木村 礼子、金 利紀、時政 佳奈、  
永井 義信、林 美幸、安井 元美、山村 弘美、横山 都子  
補欠代議員 十川 秀逸

また、「代議員選挙規定」第19条(本部への報告)に基づき(一社)日本産業カウンセラー協会会長に報告いたしました。

## 「メンタルヘルス公開講座」のご案内

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  
～認知行動療法から学ぶ～

北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二 先生

◆平成25年12月1日(日) 13時～16時30分  
釧路キャスルホテル

◆平成26年1月12日(日) 13時～16時30分  
函館国際ホテル

◆平成26年3月16日(日) 13時～16時30分  
北見ビッツアークホテル

◆平成26年3月23日(日) 13時～16時30分  
旭川グランドホテル

私たち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するためのスキルアップを大きな目的にした講座です。

ぜひ、ご参加ください。

## 東京支部からのお知らせ

「日経ウーマンオンライン」にて  
10月30日より新たにコラムの連載を開始いたしました。

<http://wol.nikkeibp.co.jp/?ref=top>

「日経ウーマンオンライン」は日経BP社の女性誌「日経ウーマン」「日経ヘルス」「日経ヘルスプレミアム」がタッグを組んで、働く女性のキャリアと暮らしを応援し、悩みを解決するサイトです。

連載内容：タイトル〈働き女子のメンタルヘルス〉

第1回タイトル：メンタル相談「演技をするのに疲れたんです」（前編）

後編は、11月6日（水）になります。

連載は、10ケースの事例紹介が約束となっています。

終了時期は、3月下旬か4月初旬の予定です。

ぜひ、コラムをご覧ください。

### コラム掲載スケジュール

第1回コラム	10月30日（水）前編	11月 6日（水）後編
第2回コラム	11月13日（水）前編	11月20日（水）後編
第3回コラム	11月27日（水）前編	12月 4日（水）後編
第4回コラム	12月11日（水）前編	12月18日（水）後編

※クリスマス頃の予定はまだ未定です。



### 研修に参加して

◆「精神医学の概論」  
平成25年10月5日（土）

講師：大西 守 先生  
（（社）日本精神保健福祉連盟 常務理事）

これまで「事例性」について意識していませんでしたがまさに基本的スタンスであることを認識しました。また、復職後の短時間勤務については、常々疑問に思っていたところが納得いくご説明をいただき大変助かりました。

医学の見地から、カウンセラーのすることには不安が多いと思われませんが、今日の講義を受けて、まずは確実にできることを増やす必要を実感しました。

明快なご説明をありがとうございました。

（C. K）

◆認知行動療法 実践講座  
平成25年10月13日(日)

講師：坂野 雄二 先生  
(北海道医療大学 教授)

帯広市の帯広経済センターで開催されました研修の様子と研修の感想を紹介します。

認知行動療法 実践講座を受けての感想

中村 亮

認知行動療法については、以前シニア講座で学びましたが、時間が経っていたこともあり、改めて勉強したいという思いで参加しました。当日は5人の参加と少ない人数ではありましたが、参加者の学びに対する思いは強く、意欲を持った方々が参加した研修であったと感じました。

認知行動療法の復習をかねてスライドで説明頂いた後に、事例検討を元に認知行動療法に基づくカウンセリングの方法を学びました。職場不適応になった中堅社員の問題解決に向けて、維持されている問題は何か、その中に悪循環のパターンはないか、スモールステップの原則を踏まえて目標設定を立てる等々、グループ討議や解説を通じて学びを深めていきました。

研修を通じて最も感じたことは、初回面接において相手の話を良く聴くことの大切さでした。ある程度面談に慣れてくると、過去の経験から相手を型や枠に当てはめようとしがちですが、そうではなく、まずはのんびりと聴くぐらいがちょうど良いと教えて頂きました。相手と良好な関係を築こうと思えば、やはりじっくりと話を聴くことが必要となります。私自身何か大切なことを忘れていたのではないかと反省しつつ、今一度初心に戻る必要があると、改めて認識致しました。

今後も機会があれば、様々な研修に参加したいと思えます。道東地区での開催を増やして頂くことを願いつつ、感想を終了致します。



◆NLP入門講座 ～カウンセラーのための新しい視点  
平成25年10月14日(月)

講師：山田 尚子 先生  
(米国NLP協会認定トレーナー)

かでの2.7で開催されました研修の様子と研修の感想を紹介します。

NLP入門講座に参加して

輪島 公人

朝から暑いあつい、と言っていた札幌のはずが、起き抜けに「寒いっ!」と言葉になった体育の日。NLP入門講座に参加させて戴きました。その分野の存在は、知っていてもなかなか腰が重く、寒さに身を固くしながら初めてのセミナー体験となりました。目的は、長年にわたって学会や協会に籍を置かせて戴きながら、自身が研究している分野との相違点あるいは共通点は、何か?が、主たるものでした。

「カウンセラーのための新しい視点」とする副題に惹かれる想いは、大きなものでありました。とかく批判も少なくない分野と聞き及びますが、批判があるからと言って、否定されるものではない、と思量しての参加です。人間が直感として、五感のどこで何を感じ、何を判断して行動に移し替えるか? 新たな気づきを得た5時間でした。早速、続編の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にも参加を申し込んだ経緯にあります。



## 支部のホームページ(HP)をご活用ください！

みなさま、カウンセラー協会のHPはご覧いただいていますか？  
前回の「すずらん」で広報させていただいたところ、アクセスがちょっぴりアップして嬉しくなりましたので、再度ご案内をさせていただきます。

ご承知の通りHPでは、会員研修・シニア研修をはじめ、特別研修や公開講座のご案内をしています。

また、HPからそのまま申し込みをすることもできます。



資格は取ったけど、どう活かそうか、どう活かせるのか…

会員のみんなはどんな活動をしているんだろう…

勉強会に参加したいけど、どんな勉強会があるのかわからない…

支部のスタッフとして活動するためにはどうしたらいいんだろう…

ボランティア活動したいけど一人じゃ難しいし誰か一緒に活動しないかな…

こんな悩みを持っている会員の皆さまへの情報発信や情報共有のためのコーナーをどんどん増やし、併せて鮮度もアップしていく予定です。

ご期待ください。

アドレスは こちら <http://www.do-counselor.jp/>

## 「新年の決意」大募集!!

広報部からのお願いです。

次号のすずらんはもう「新年1月」の発行です。

そこで、会員のみなさまの「新しい年の決意」を募集いたします。

こんなことを始めたい、これをするぞ！など ところに決めたものを教えてください。

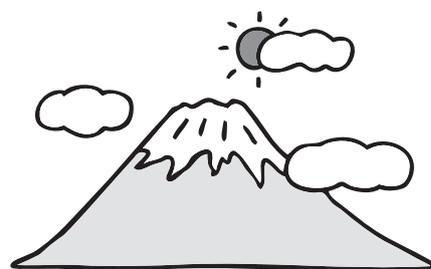
次号の紙面にてご紹介します。

メール、FAX、HPのお問い合わせから、お願いします。

決意と掲載の名前(匿名・ペンネーム可です)を記入してお送りください。

締切は12月20日(金)

ぜひ、みなさまのアツい決意表明をお待ちしています。



## クイズ

前回の問題はいかがでしたか？では解答です。

### 【前回の問題】

#### 問題1

次の各文について、その表現が日本語の乱れと言われているものには ×  
言われていないものには ○ を解答欄に記入してください。

- ① 子どもに本を読ませる。
- ② 私も行かさせていただきます。
- ③ 英語とか数学とかは好きですが、歴史とかは苦手です。
- ④ 明日の予習も終わり、落ち着いてテレビを見られる。
- ⑤ 三歳になって自分で服を着れるようになりました。

#### 解答

○
×
×
○
×

### 【正解】

- ② 私も行かせてください。
- ③ 英語や数学は好きですが、歴史は苦手です。
- ⑤ 三歳になって自分で服を着られるようになりました。

さて、いかがでしたか？

今回の問題はこちらです。柔軟性を発揮してたくさん漢字をだしてみましょう。

#### 問題2

口 という字に「2本の線」を加えて、漢字をたくさんつくってください!!

例：  と  を加えて「田」という漢字になりました  
「た」

頭を柔らかくしてたくさん漢字をあげてください。  
解答は30個ほど準備していますよ。

※ヒント：2本の線は「直線」だけをさすものではありません



# 行事等のお知らせ①

## 研 修 1

### 会員研修

傾聴トレーニング研修の詳細が決まりました。開催地をご確認の上、お申込みください。

#### 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：①12月11日(水) ②12月18日(水)  
③ 1月15日(水) ④ 1月22日(水)  
各日 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

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：①12月4日(水) ②12月11日(水)  
③ 1月8日(水) ④ 1月15日(水)

#### 釧路市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程：1月11日(土)13:00～16:00

場 所：釧路北海道新聞(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6日(月)

#### 北見市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程：12月14日(土)13:00～16:00

場 所：北見ビッツアークホテル(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：12月6日(金)

#### 旭川市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程：1月18日(土)18:00～20:00

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：1,500円

申込締切：1月10日(金)

#### 函館市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程：1月11日(土)9:00～12:00

場 所：サン・リフレ函館(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6日(月)

#### DVD「うつ病」無料視聴会 <函館>

傾聴トレーニング研修の日程にあわせて午後から  
DVD視聴会を開催します

日 程：1月11日(土)13:00～18:00(予定)

場 所：サン・リフレ函館(予定)

受 講 料：無料

定 員：30名

申込締切：1月6日(月)

※内容は次頁と同じです

# 行事等のお知らせ②

## 研 修 2

### シニア研修

#### 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  
申込締め切り：11月18日

#### 逐語検討3(M1730)<14ポイント>

日 程：2014年2月15日(土)～2月16日(日)  
会 場：支部会議室  
講 師：桑原 富美恵  
定 員：8名  
受講費用：26,000円  
申込締め切り：2014年1月24日

※申し込み期間は終了していますが、今後開催の研修です。

#### キャリアコンサルタント フォローアップ講座

日 程：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

#### DVD「うつ病」 無料視聴会

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DVD無料視聴会です。

#### <1日コース>

日 程：11月23日(土)9:00～15:00  
会 場：支部会議室

#### <3回分割コース>

日 程：11月20日(水)18:30～20:30  
11月27日(水)18:30～20:30  
12月 4日(水)18:30～20:30  
会 場：支部会議室

#### 編集後記

大きな台風が2つも発生していますが、日本に上陸する台風が一番多い月は統計で8月なんだそうです。上陸しなくても影響が出ていますが、自然災害に改めて脅威を感じます。北海道はこれから長い冬を迎えようとしています。冬の寒さにもストレスにも負けないよう心と体を健やかに保っていきましょう！

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