



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>



一般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。

みなさまには、健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

私たちを取り巻く情勢は、そのスピードを速めながら劇的に変化しています。

政治、経済、社会もとより気候変動も。

協会内でも、一般社団法人化、新養成講座が開講。今年は、新シニア講座の開講等、矢継ぎ早に大きく変化しています。

次の半世紀に向けて我々は、戦略・オペレーション・コンプライアンス・人材育成等、あらゆる面で一段高いレベルに成長しなければ、時代に取り残されかねません。

変化を先取りするには、私たち会員一人ひとりが成長していくことが急務です。個々人が「高い志」をもち、社会貢献活動を含めて、目線を高く視野を広げて取り組むことがなにより大切と思います。

北海道支部は、会員の皆様の「学びの場」です。支部をたゆまぬ「学びの場」として活用していただき、それぞれの高い目標に向かって羽ばたいていただきたいと思えます。

新年は「午年」。古来午年は「物事がうまくいく」「幸運が駆け込んでくる」年等といわれています。皆様にとりまして新年が幸運で、実り多い一年となることを祈念いたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。

「メンタルヘルス公開講座」が開催されました

札幌

sapporo

○平成25年10月20日(日) (札幌 アスティ45 16階 大研修室)

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「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に——認知行動療法から学ぶ——」

講師は、当公開講座に全面的にご協力いただいています、

北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生です。

今回から、内容を全面的に改定していただき、「問題解決療法」の発想を学ぼう、問題解決療法の8つのステップの解説等 いつものように、我々、産業カウンセラーにとって、大変わかりやすくご講演いただきました。

終了後のアンケートには「新鮮な切り口で認知行動療法を学ぶことができ、大変良かった。問題解決療法を具体的に知ることができ、充実した時間だった。」等、いつもながら、好評のうちに、札幌会場は修了いたしました。

尚、今回は65名の受講者の内、産業カウンセラー有資格者35名のご出席をいただきました。

今後、各自のフィールドで、自殺予防ゲートキーパーとしてご活躍いただけることを願っています。



釧路

kushiro

○平成25年12月1日(日) (釧路 キャッスルホテル)「メンタルヘルス公開講座」が開催されました。

北海道医療大学 心理科学部 教授 坂野 雄二先生にご講演いただきました。

今回は、認知行動療法を、ワークシートを使いながら、大変わかりやすく、お話いただき受講生のアンケートからも、いつもながらすごく参考になり、自分自身でいろいろやってみたい、頭で整理するより、書いて整理するという方法を身につけたい等、より具体的に活用したいとの記述が多くみられました。

今後の予定

平成26年1月12日(日)函館国際ホテル

平成26年3月16日(日)北見ビッツアークホテル

平成26年3月23日(日)旭川グランドホテル

にて開催されます。

3月分の案内パンフレット同封いたします(函館分は送付済み)

会員の皆さま、職場の方々、お知り合いの方等、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。

平成24年度通信北見教室、平成25年度通学札幌、第2、北海道医療 大学教室の修了と平成25年度通信札幌、旭川教室開講のご報告

平成24年度通信北見教室は10月31日、平成25年度通学札幌教室は10月27日、札幌第2教室11月6日、北海道医療大学教室は10月17日に120名の方が修了式を迎えました。

やり遂げた自信からの晴れやかな表情は何回拝見しても心から嬉しく思う瞬間です。

産業カウンセラーを目指し踏み出した小さな一歩が、自己理解、他者理解を体験する中で大きな大きな一歩となっていることを最終日に感じていただきたいと願っている実技指導者一同でした。

そして、平成25年度通信札幌教室21名、旭川教室8名が11月1日に開講日を迎え、12月7日8日に第1回目の実習を終えました。

ここから1年の長くて短い実習が始まったことは、それぞれの成長に関わる実技指導者としての身の引き締まる思いを強く持つ瞬間でもあります。

無事修了された方々へ、大変お疲れ様でした、ありがとうございました。

開講日を迎えた方々へ、「全員での修了を目指し共に学んで行きましょう、宜しく願い致します」の思いを伝えたいと思います。

新しい仲間となる方々の今後を、是非会員の皆様も応援していただければ幸いです。

何卒宜しく願い致します。

養成講座部実技指導者一同



2014年度 新基準対応CC講座 受講予定のみなさまへ

2014年度 新基準対応CC講座 北海道支部実施の(会場)日程が変更になりました。

会 場：北海道支部 会議室

日 程：1日目 3月1日(土) 2日目 3月2日(日)

講 師：協会員チーフトレーナー

定 員：15名

受付期間：2月3日～2月17日(必着)

申し込み先、受講料振込先は変更ありません。

なお詳細は産業カウンセリング 11月号 別冊「キャリア・コンサルタント講座 新基準対応CC講座 受講者募集のご案内」をご覧くださいませよう願いたします。

各部からの御挨拶

事業推進部

明けましておめでとうございます。

北海道支部の事業推進部活動は、定期総会事業報告のとおり、研修依頼を受けて講師活動が主だったところで、そのための講師育成や研鑽研修、他には賛助会員への加入勧誘、公開講座運営があります。

さて現在、支部認定講師として23名が登録されております。その講師が全道での事業推進活動を支えており、今年度も昨年度に引き続き民間・官公庁合わせて200件以上の出講が見込まれているところです。

支部の研修メニューは大まかに、メンタルヘルス、ハラスメント、傾聴等のコミュニケーション、キャリアがありますが、メンタルヘルス指針が示されて以降、依頼内容は職場のメンタルヘルスが圧倒的に多いです。ただ、そのニーズは、より専門性と効果が求められています。

職場・組織の中で、心の健康保持増進活動を援助できる専門家として応えたいところです。

普及事業部から事業推進部に名を改めて早10年。先輩たちの誠実な活動が信頼という大きな力になり、現在の支部活動を支えております。

その信頼を損なうことなく、次の代に繋ぐシステム作りが、今年の取り組み課題と考えております。

また、今年中には北海道支部認定講師育成研修が開講予定です。

研修案内はすずらんに掲載されますので、関心をお寄せいただき、新しい力を与えてくださることを期待しております。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

養成講座部

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部の会員の皆様、平成26年新年明けましておめでとうございます。

養成講座は、昨年大きくカリキュラムが変わり新養成講座としてのスタートをきりました。

厳しい産業の現場で即戦力となるべき産業カウンセラーを育てるという大きな志の元、現状に満足せず学び続けることを伝える組織としての選択として受け止め、「やってみる」と体験から得られるものを感じ意識することでたくさんの学びを得た1年だったと振り返った年でした。

新しい年である平成26年は、カリキュラムをしっかりと消化し栄養を吸収してパワーアップした養成講座部として歩みたいと願っております。

また、受講者さんが始めて関わるであろう産業カウンセラーとして魅力あるお手本であり、共に学ぶ仲間になりたいと思っただけの人間力を目標として精進していきます。

変わることの大変さ、不安、そして変わった時の喜びと自信を会員の皆様と感じたい、是非叱咤激励を宜しくお願い致します。

相談事業部

新年おめでとうございます。

平成16年3月に北海道支部が誕生し、早10年…平成26年がスタートしました。

相談事業部では受託カウンセリングの拡充、支部相談室の設置・運営、およびこうした事業にたずさわる産業カウンセラーの育成、研鑽の制度化などを進め、この間、会員の皆さまの献身的な精神と継続的に学ぶ姿勢に支えられ、当初、十数名だった支部認定カウンセラーも、今では60名までになりました。こうして多くの会員の皆さまが関心を持って携わっていただけることに日々感謝しております。

おかげさまで、産業カウンセラーに対する認知度も広がり、職場のメンタルヘルス対策や職場内でのカウンセリング導入を検討される事業所も増えて参りました。当然のことながら、私たち産業カウンセラーに求められるスキルやレベルアップを図っていかなければなりません。

また最近では都市部の事業所だけでなく地方都市や離島でも取組みが広がってきており、今後活動範囲も徐々に広がっていくことが考えられます。

私たちカウンセラーは、組織や個人からのニーズに対応できるよう常に研鑽を積み、能力の向上に努めると共に、社会から期待される専門家集団としてどう存続し続けるか、また産業カウンセラーだからこそその支援など、新たな10年に向けて信念を持って取組みたいと考えています。

今後におきましても会員の皆さまの力が必要です。ぜひご協力ください。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

会員研修部

2014年 明けましておめでとうございます

D・カーネギー曰く、人に好かれる6原則は、①誠実な関心を寄せる、②笑顔を忘れない、③名前を覚える、④聴き手に回る、⑤関心のありかを見抜く、⑥心から褒める、とのこと。

これってカウンセラーの必須条件ですよ。

5回目の歳女を遥かに超えた私にとって、③はちょっと難しい、昔は得意だったのにな～。でも頑張ろうっと、今年も。
(中田)

皆様、明けましておめでとうございます。

今年から運営協議員として、会員の皆様とお付き合いさせていただくことになりました。

皆様から多くのご意見をいただけるよう、東奔西走する所存でございますので、どうぞよろしく願いいたします。
(金 利紀)

「ストレス対処の基本は規則正しい生活習慣です！」と他人に言いながら、自分の生活は忙しさのあまり乱れてきているという矛盾。

今年はスケジュールを見直し、身体と心の両方にゆとりある生活を送ります！宣言したので絶対やります。
(M・K)

会員部

皆さま

新年あけましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしく願いいたします。

年末年始は、ゆっくりお過ごしいただけたでしょうか。

さて、去年は北海道支部において会員部が発足した年でした。思い返してみますと、会員部として皆さまにどんな貢献ができるのか、模索をしているうちに終了してしまった、そんな1年でした。

明けて「午年」。今年は去年の反省を踏まえまして、現在企画段階にある実行案を、「馬には乗ってみよう」精神で、瞬足で駆け抜けるがごとく、取り組んでいきます。

会員部としての具体的な行動目標は次の3点です。

- ① 会員の皆さまが相互に学び、交流できる場を用意していきます
- ② 道内各都市での各種活動をこれまで以上に活発にしていきます
- ③ 地域や他の専門家とのネットワーク作りに取り組んでいきます

支部・協会が、社会から必要とされ求められる、皆さまのお役にたてる、そんな存在であり続けることが出来るよう、微力ではありますが会員部として貢献していきたいと考えておりますので、皆さまからの変わらぬご支援、どうぞ宜しくお願いいたします！
(大塚功喜)

広報部

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

スペースを頂きましたので、「年初に想うこと」を恥ずかしながら書かせて頂きます。

今年の私のテーマはズバリ、キャリア理論で有名なクルンボルツ教授の「ブランド・ハプンスタンス・セオリー」（計画された偶発性理論）です。

今年の干支「午年」にちなみ、広く視野(午は350°あるらしいです!)を広げ、ブランドされたハプンスタンス(笑)に出会うべく、ゆるやかな歩を進めていきたいと思えます。

教授が提唱している5つのキーワード(好奇心・柔軟性・冒険心・持続性・楽観性)の中でも「楽観性」を磨き笑顔絶やさずに過ごしたいです！

会員の皆さまにとっても、幸せと実り多き一年となりますように…。

広報誌「すずらん」の変わらぬご愛読もどうぞよろしくお願い致します。

(N.M)

あけまして おめでとうございます

去年は初めての運営協議委員でしたが、ベテランの皆様に頼りっぱなしでした。

今年はただ追従する駄馬ではなく、自ら走る騎馬となって、一人でも多くの方に協会を知っていただくよう、非力ながら知恵を絞って頑張りたいと思えます。

「人は効果的な変化のために必要なリソースを既にもっている」NLPの前提の中で私のお気に入りの一つです。

こんな私でも何かできる！会員1億人突破！を妄想しながら脳を働かせ、今年も元気よく前進していきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します！
(I.F)

頭の体操 & リラックス・リフレッシュ

【前回の解答】

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」

たくさん 思いつきましたか??

【解答例】

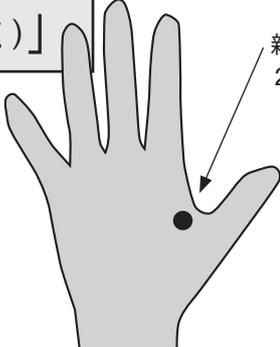
旧	申	加	史	司	尺	叮	四	右
旦	古	叶	白	号	叱	巴	另	另
叨	由	只	兄	召	可	叩	叭	叭
甲	目	囚	台	句	戸			

普段は使わないような漢字もありますが、「2本の線」って意外と「多彩」だと思いませんか？

年末年始 大掃除や挨拶回りでそろそろお疲れがでませんか？
すぐにできる簡単マッサージをご紹介します。

眠気を抑え、血行促進に ♪

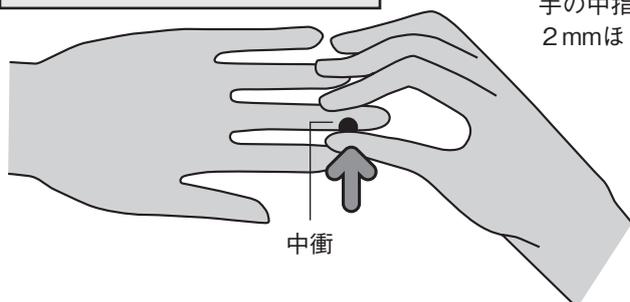
「合谷(ごうこく)」



親指と人差し指のまたの間。手を広げた時に、2本の指が接する骨の手前の部分。

手の甲をつかむようにして、片方の手の親指を合谷のツボに爪を立てて当てます。人差し指の方向に徐々に力を入れていきます。

「中衝(ちゅうしょう)」



手の中指の爪、人差し指側の爪の生え際から2mmほど下。

親指と人差し指で挟み込んで強くもみます。大きく深呼吸しながら、やや強めに刺激してみてください。イライラする気分を落ち着かせる効果もあります。

行事等のお知らせ

研 修

会員研修

傾聴トレーニング研修の詳細が決まりました。
すでに、申し込みが終了しているものもありますが、会場の変更等もございます。
改めて、受講前にご確認くださいませ。

◆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： 釧路市交流プラザさいわい
(釧路市幸町9丁目1番地) 201号室
※前回のお知らせから会場が変更になりました
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)

◆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)

◆釧路市 DVD「うつ病」無料視聴会のお知らせ

日程はまだ未定ですが、上記1月11日の傾聴トレーニング研修の際に詳細を決めたいと考えています。
予定では2月か3月になりそうです。
時間は 4.5時間
<5ポイント>
日程・場所が確定いたしましたら
すずらん・HPにてお知らせいたします。

◆函館市 DVD「うつ病」無料視聴会<5ポイント>

日 程： 1月11日(土)13:00~18:00
場 所： サン・リフレ函館(予定)
※傾聴トレーニング研修の日程に合わせて午後から開催
いたします。
定 員： 30名
受講費用： 無料
申込締切： 1月6日(月)

◆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)

シニア研修

◆逐語検討3(M1730)<14ポイント>

日 程： 2014年2月7日(土)~2月8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

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