



すずらん

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>

北海道支部総会が開催

平成26年6月29日(日) 札幌サンプラザにおいて

「第11回 2014年度 日本産業カウンセラー協会 北海道支部総会」が開催されました。

本部から河野慶三会長と、桑原理事をお迎えし、たくさんの会員の皆様にも出席をしていただき、滞りなく北海支部総会が部事に終了いたしましたことをここに報告いたします。

6月1日 新宿区文化学園で開催されました 第44回 (一社)日本産業カウンセラー協会定時総会の報告が山村副支部長よりありました。

定時総会では、出席の代議員から多くの質問や意見要望がだされ、とても熱い時間であったようです。



河野会長のご挨拶



定時総会の様子



報告する山村副支部長



桑原理事のご挨拶

会員研修部より『アンケートにご協力下さい』

先の北海道支部総会にてご説明いたしました「2014年度 会員研修部事業計画」に基づき、全ての会員を対象としましたアンケートを実施いたします。

みなさまにとりましてより意義のある研修を開催するための資料とさせていただくためのものです。アンケート用紙はこのすずらんと一緒にお送りしております(返信用封筒も同封)。ぜひご協力下さい。よろしくお願いいたします。

提出は <<8月20日まで>> をお願いいたします。

北海道支部総会

開会にあたり、北海道支部 永井義信支部長から挨拶がありました。

2013年度は、地域にとって真に求められる組織を目指す、協会の「50余年の歴史と経験の重み、その重みを次の世代に繋ぐ支部活動という方針で、具体的な活動に」入ったわけです。

昨今、地方自治体、非営利組織の業績評価に、バランス・スコアカードをリンクさせる考えが広がっています。

バランス・スコアカードとは、①顧客の視点、②内部プロセスの視点、③従業員の学習と成長の視点、④財務の視点で見るということです。

当協会に当てはめると

①顧客の視点の場合、一つには、会員の皆さま、もう一つには、委託を受けている企業・組織の2つが考えられます。会員の皆様には、会員部での活動、広報すずらん等、相談業務、講師派遣に対しては、派遣する人材のスキルアップ等で対応。

②従業員の学習と成長の視点は、シニア研修、会員研修、特別研修「公開講座」

③内部プロセスの分野では、事務局体制の強化、各部における運営協議員との会議、方向性の会議等で従来より組織体制の強化

④財務の視点は、予算案で110万の黒字の計画でしたが、各部の積極的な活動により、最終結果630万の黒字で2013年度は修了いたしました。

今後はよりシンプルな形で、産業カウンセラー協会の顧客に少しでもお役に立つよう、スキルアップ、内部プロセスの視点、財務、経営基盤の確立に向けて全員で努力していきます。 ～挨拶より抜粋～



永井支部長のご挨拶

2013年度の事業報告は各部長から、収支決算報告は事務局次長よりありました。

続いて会計監事から、2014年4月17日に監査を実施し、適切に処理されていると報告がありました。

次に、2014年度の北海道支部方針と事業計画の説明がありました。

第1号議案(2014年度の北海道支部事業実施計画(案)ならびに収支予算(案)は全国総会にて、一括承認されていますが、北海道支部総会でも承認されました。

第2号議案(支部規程変更の件)は、運営幹部 運営協議委員の定数変更についてです。

こちらも、会員の3/4の賛成をえて、承認されました。

第3号議案(2014年度 役員選任の件)

山村運営幹部等推薦委員会委員長より、運営幹部候補 1名・運営協議委員候補 2名が推薦され承認されました。



定時総会の様子

新役員 事務局長 乙坂 篤

運営協議委員 清水 良子 滝上 晶子 以上の3氏です。

退任 運営幹部 福本ふみ子氏 お疲れ様でした。

講演「産業カウンセラーとしての立ち位置 めざすもの」

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 河野 慶三会長

講演をお聞きして…

今年度の総会で「産業カウンセラーとしての立ち位置、めざすもの」と題した産業カウンセラー協会会長の河野慶三先生のお話を伺う機会を頂きました。

導入はメンタル不調に陥っていく若者のVTR視聴から始まりました。そして会長から産業カウンセラーとして①個別の相談、②管理監督者からの相談、③人事担当者からの相談…の、どのケースにあなたは対応できますか?との問いかけがありました。産業カウンセラーとしての学びや経験を通して、今③のケースに対応できる人はほとんどいないのではないかと会長は仰います。

だからこそその力をつける為の仕組みづくりが今後の協会としての課題だと指摘されました。

産業カウンセラーになる為に「話を聴くこと」に多くの時間をかけて皆学んできたが、これからは「産業」を冠する以上「組織」と「キャリア」の視点は非常に大切に欠かすことのできない重要なポイントだ、ということも話されました。産業カウンセラーとしての専門性と独自性を磨いていくこと、そのヒントは現場にある(むしろ現場にしかない)、という言葉も印象的でした。

会長の意欲的なお話をお聞きし、使命を持って進化し続ける産業カウンセラー協会のあり方に改めて気づかされ、合わせて自分自身の今後の課題も再確認できたように思います。

初夏の北海道の気持ちの良い青空のもと、年に一度の総会に今年も参加できこの様なお話を聞く時間を過ごすことができました。来年は更に多くの会員の皆さまが足を運び、色々な思いや情報を共有する機会となることを願っています。 (本村 規子)

アンケート集計結果

総会終了後に回収したアンケートの結果をまとめましたので、ご報告いたします。

出席会員39名

アンケート回収 33名

Q1 お住まいについて

1 札幌市内	2 その他
29	4

Q2 通常総会の内容・進行について

1 良い	2 まあ良い	3 ふつう	4 あまり良くない	5 良くない	回答なし
7	11	13	2	0	0

コメント

- ・多数決の取り方は、しっかり賛否の人数を把握してください。形ばかりの賛否はとるべきではありません。
- ・長すぎる。時間超過が大きく負担となった。
- ・議案が事前配布されているのですから書いておくことは読み上げなくて結構です。
- ・説明の時の言葉使いが雑で知り合いに話している感じがしました。
- ・本部の改革姿勢、国(法律)の状況、支部の体制、実行姿勢、財政のことも説明され、前進していることがわかった。

Q3 2013年度事業の取組状況について

1 良い	2 まあ良い	3 ふつう	4 あまり良くない	5 良くない	回答なし
8	14	9			2

コメント

- ・契約先を増やすのは至難と思います。よく増やしたと感心。

Q4 2014年度支部方針(案)について

1 良い	2 まあ良い	3 ふつう	4 あまり良くない	5 良くない	回答なし
8	15	8			2

コメント

- ・新たな一歩を踏み出そうとしている内容である。

Q5 2014年度事業計画(案)について

1 良い	2 まあ良い	3 ふつう	4 あまり良くない	5 良くない	回答なし
7	13	11			2

コメント

- ・更に知識を共有したい。
- ・本部との兼ね合いもあると思いますが、諸部門の活動と費用のバランスが悪い感があります。来年度以降、活動費を増やしたらよいと思います。
- ・講座受講生が減っている中で利益を出すのは大変。たしかに「他の収入」が必要だと理解。

Q6 今後ご自身が参加したい支部活動

- ・講習会・勉強会に出席する。
- ・今までシニアコース講座しか参加していなかったので、自分のスキルアップのために会員研修にも参加していきたい。
- ・去年から町内会で少しずつ活動開始、ここでどのように支部(カウンセラー)との橋渡しが出来るか、多少の提案中。

Q7 支部への要望など、ご自由に記入してください

- ・個人の研鑽はもちろんですが、協会の基盤を強化する必要があると思います。河野会長も言われていましたが、民間企業戦略を導入すべきです。
- ・役員改選について
- ・硬い制約のある場合でも、どのようにやわらかく対応できるか検討を願いたい。
- ・多様な情報発信をお願いします。
- ・何故支部総会の参加者が少ないのだろう。役員会等会議の議事録を”すずらん”、ホームページ等に載せて欲しい。
- ・会長のお話(キャリアの視点・組織の頂点)から視ることの重要さが参考になりました。明日からそれを意識していきます。
- ・HPの「共有」できる場があるのでしたら「つぶやき」のページがあったら面白いかも。会員の本当の気持ちが出てくるのでは。
- ・魅力ある北海道支部となるよう皆様のご活躍を期待しております。
- ・皆様公私共にご多忙の中、支部活動に献身的に取り組みありがとうございます。何もできなくて申しわけないのですが、健康には十分気をつけられて引き続きよろしく願いいたします。
- ・会長のお話にあった組織、キャリアの視点は重要だと実感した。ただ、その学びは奥深く難しいと思う。少しずつ進化していきたい。
- ・河野会長のお話は、目を開かれました。

ホワイトかふえのご報告

支部総会終了後、会場を移して懇親会・情報交換会を開催しました。

参加者は会員の皆さまと支部役員含め30名超で、河野会長・桑原理事にも引き続きご参加いただきました。

総会での質疑や河野会長からの講演を熱心に視聴した後だけに、喉の渇き?はピークに。

永井支部長の乾杯の発声の合図もそこそこに、立食形式のテーブルを囲んで、交流会がスタート。

出される食事に舌鼓を打ちながら、河野会長・桑原理事を囲んで協会や支部の今後の歩みに関する議論をはじめ、交流会のあり方の意見交換や、同期の仲間との交流、かつての養成講座の受講生と指導者との本音のふれあい、参加者の今後の進路の相談など、思い思いのスタンスで関係を深めることができ、大変有意義な時間となりました。

最後は乙坂新事務局長より中締め、名残惜しい気持ちを持ちながら、約1時間15分の太く短い交流会がお開きとなりました。

支部役員一同、会員の皆さまからの熱い思いを胸に、精一杯取り組んでいきますので、皆さまのご支援・ご協力をいただけますように！

すずらん 通算 100号 に寄せて



この「すずらん」の生みの親ともいえる、二本柳貴夫さんに発行当時のご苦労やタイトル 題字について思い出を寄せていただきました。

北海道地区の産業カウンセラー協会広報紙として、「すずらん」が誕生したのは、会員数がわずか100人余り、組織もまだ「札幌分会」の時代でした。

長年、分会をけん引されてきた樋口治子さんが勇退、桑原富美恵さんが新しい分会長となり、役員にも私を含め新たなメンバーが加わりました。

これを機に、それまで断続的に発行されてきた広報紙も一新しようということになったのですが、「広報紙にかけるお金はない」。できるだけ経費をかけず、会員にとって有益な情報を届けるのが至上命題でした。

依頼原稿以外の記事はほとんど私が書き、第1号から何回かは知り合いの編集者に紙面を組んでもらいましたが、その後は自分のパソコンで4ページの紙面を作っていました。

題字「すずらん」のいきさつは、第1号の「編集後記」で触れていますが、「心のベルを鳴らす」と素敵な提案をしてくれたのが、コピーライターだった青木明美さん。

題字の横に添えるすずらんのイラストを描いてくれたのが、いまフルート奏者として活躍する佐藤良枝さん。

お二人とも、一緒に産業カウンセラーの資格を取得した仲間です。

題字の下に小さく記されている「小川東洲」とは、深川市出身で全国にその名を知られた書家。

アメリカ・ハーバード大学客員教授時代、皇太子妃雅子さまを指導したことで知られています。

たまたま知己を得ていた小川氏に題字をお願いに行ったところ、NHK朝の連続テレビ小説「すずらん」のタイトル用として書きながら採用されずに残っていた「すずらん」の文字があったのです。

そんな偶然の幸運にも恵まれて2カ月に一度の発行を続けました。

1面の下段には、大通公園メンタルクリニックの山田秀世先生にカウンセリングなどに関する原稿を書いていただいていた。

無理にお願いしたにもかかわらずノーギャラで、当時は本当に心苦しく思っていました。

大台の100号超えを迎えた「すずらん」。さらに充実した会員の情報源となるよう、全国の支部に負けない広報紙づくりを期待しています。

二本柳さん、ありがとうございます。

なんとかこの流れをとだえることなく、会員のみなさまに愛されるすずらんをお届け続けていきます。



～すずらん 第1号から抜粋～

祝「すずらん100号」



理事 桑原 富美恵

このたびは北海道支部会報「すずらん」100号を迎え、心からの感謝とおめでとうとお伝えたく書かせていただきます。

「すずらん」の第1号発行の経緯は初代広報部長の二本柳貴夫様から寄稿いただき具体的に記されています。私はこれまでの流れなどを書かせていただきます。

「すずらん」の誕生は、平成12年、私が分会長になり、新体制の幹事会(現在の幹部会)で話し合わせ、会員への情報伝達・交流のために定期的に発行することになりました。

その当時の協会は、組織というよりは各会員同士の自主学习サークルが合体したような形でした。

それを当時の藤縄会長・安藤事務局長(現相談役)らの執行部が協会の組織改革に取り組み、各部会・分会の組織を地域的にまとめ現在の支部へ再編し始めた年でした。

協会の支部化構想の第1号、関西支部、中部支部が誕生した歴史的な年でもあります。

北海道には、旭川分会と札幌分会(100名未満の組織は分会)という2つの組織がありましたが分会間はほとんど交流もない状態でした。

そのような時期に札幌分会には、あまりにも立派な「すずらん」が誕生しました。それは、当時の広報部長・委員の方のお力とボランティア精神で出来上がったものでした。

この後「すずらん」は北海道支部の象徴であり、組織運営の礎となり、活躍してくれました。

広報誌発行時には百余名の会員でしたが、その後部会になり、次の支部移行を目指しながら、平成15年には全国研究大会北海道大会を札幌で実施しました。この時も前年の大阪大会で全国の会員へ「すずらん」の配布、大会当日は号外も出され、全国へ広く情報を発信してくれました。

平成16年3月には支部への移行も無事済ませ、その後徐々に会員数が増加し、支部運営も安定してきました(財政的な課題はいつも抱えながら)。

いつの時も支部と会員をつないでくれるのは「すずらん」でした。

支部会報誌が休刊、定期発行が滞ることなく発行している支部は、全国でも少ないと本部の会報誌担当者からほめられたことがあります。

これも初代二本柳広報部長、佐藤部長、二俣部長、赤川部長、現時政部長と引き継がれ、広報委員会の方の努力が結集した結果、原稿を書いてくださる会員の皆様の協力でのことと思います。心から感謝しております。

「すずらん」は分会、部会、支部と組織の様相は変わっても、幹部、監事、各会員の努力とボランティア精神、産業カウンセラーの社会的な意義に共感した、多くの会員の方々の支えと象徴でもあるかと思えます。

振り返るといろいろ去来するものもありますが、今後とも「すずらん」が皆様へ多くの情報をお届けし、皆様からもたくさんのお声をいただきますことと、またより号数を重ね次世代へと引き継いでいかれたらと思っております。

今後ともより発展していくことを祈念しております。



～すずらん 通算70号から抜粋～

7月の養生

～梅雨の湿気に負けない養生を！～

この時期は、代謝が悪い方は特に余分な水分が体に溜まって、むくみや頭痛、めまいといった症状に悩まされがちです。

雨が降ると、体のあちこちが痛んだり体が重く感じるのは、体から余分な水分をデトックス出来ないからなのです。

この、悪影響を与える湿気を「湿邪」と呼び、むくみは「水毒」と呼ばれます。

湿邪は胃腸を弱めるため、働きを助ける食材で夏を乗り切りましょう。

では、早速クイズです。

■ 水分代謝を整えて、むくみを取ってくれる食材はどれでしょうか？

1. トマト



2. 緑豆春雨



3. ゴーヤ



まず、1番のトマトですがこちらは胃に関する効能としては「健胃」があげられます。

トマトは胃腸を丈夫にしてくれる食べ物です。残念ながら「むくみ」は取れませんが、暑い夏の日にももった体の熱を下げる時には役立ちます。

そして、2番の緑豆春雨ですが、こちらは解毒効果や余分な熱を取る効果があります。

また、「むくみ」や吹き出物、口内炎などに効果的です。元になる「緑豆」は、小豆と同じような大きさや形をしていて、緑色をしています。

小豆のように甘いので餡を作ってデザートにしてもいいですね。

最後のゴーヤも、健胃や肝機能アップに欠かせない食材です。

夏バテなどで疲れた体を回復させてくれる働きがあります。つまり、正解は2番の「緑豆春雨」になります。

その他にも、冬瓜やキュウリ、スイカなどのウリ科の食物は、むくみをとってくれる食材です。

また、冷房などで冷えた体を解消してくれる強い味方は「エビ」です。

エビは、特に足腰の冷えと痛みに効果があります。干しエビや桜えびは、お料理にもふんだんに使えばカルシウムも補ってくれる優れたものです。

体力や気力をアップしてくれるので、お料理の一品に加えてみてはいかがでしょうか。

<簡単お料理レシピ> 冬瓜と干しエビ(桜えび)の夏バテ予防スープ

冬瓜は種を取って皮をむき、角切りにします。

お鍋にだし汁と冬瓜、エビ、薄口醤油を加えて中火で15分ほど煮ます。

冬瓜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調えて、水溶き片栗粉でとろみをつけて、お好みですりおろしたショウガをのせて出来上がり。

『国際薬膳食育師 葉山近代』



行事等のお知らせ

会員研修①

シニア講座 (DVD)

コード	科目	時間	日程	会場	講師	定員	申込締切
K1100	産業カウンセリングに関わる関係法令	6	8月23日	北海道支部会議室	原 昌登	30	8月1日
K0124	論理療法	6	8月24日	北海道支部会議室	石隈 利紀	30	8月1日
K0125	交流分析	6	8月30日	北海道支部会議室	繁田 千恵	30	8月8日
K0210	精神医学の概論	6	8月31日	北海道支部会議室	大西 守	30	8月8日
K0220	ストレスと心身医学	6	9月20日	北海道支部会議室	山本 晴義	30	8月29日
K0400	職場のメンタルヘルス	6	9月21日	北海道支部会議室	高野 知樹	30	8月29日
M0300	キャリアカウンセリング	6	10月13日	北海道支部会議室	桐村 晋次	30	9月22日
K0600	リサーチ	6	10月25日	北海道支部会議室	石崎 一記	30	10月3日

コード	科目	時間	日程	会場	講師	定員	申込締切
K0130	グループアプローチ	6	9月7日	アスティ45 ACU	清水 信介	20	8月15日
M1710	逐語検討 1	15	10月18,19日	北海道支部会議室	桑原富美恵	10	9月26日
M1210	面接記録のとり方・事例の書き方、見立て	6	9月27日	北海道支部会議室	清水 信介	20	9月5日
M1220	カウンセリングプロセス	3	9月28日	北海道支部会議室	清水 信介	20	9月5日
M1230	クライシスカウンセリング	3	9月28日	北海道支部会議室	清水 信介	20	9月5日
M1500	クリニカルカウンセリング	6	11月9日	北海道支部会議室	清水 信介	20	10月17日

DVDシニア講座の「聴講」について

今後、DVDシニア講座をシニア試験受験予定の方以外にも公開することになりました。
受講料は下記の通りです。

シニア試験受験資格が必要な方	6時間	10,280円	3時間	5,650円
それ以外の方	6時間	5,400円	3時間	3,240円

(※聴講には修了証の発行はありませんが、ポイントは付与されます。)

色々な講座を受けて、スキルアップをしていきましょう。
たくさんのお申込みをお待ちしています。申し込み用紙を同封しています！

なお、受講希望者が多数の場合は、シニア試験の受験希望者を優先しますのであらかじめご了承ください。

支部の会議室の会員利用について

会員相互の勉強会などを目的とした会議室の使用を可能にいたしました。

利用可能日：平日10:00～17:00 会員限定(友人の同席は不可)

利用料金：1時間 1,000円(税込) 当日持参

ex. 逐語の録音、グループワークなど会員のみなさまの勉強会にお使いください。

★利用には会員証の提示をお願いします。(複数での利用には参加者全員分の提示)

お申し込み方法：平日10:00～17:00 支部に電話で連絡
折り返し申込み用紙をこちらからお送りします。

会員研修②

1. 札幌市「労働法(就業規則論)」<3ポイント>

日時：7月28日(月) 18:30~20:00 (1.5時間)
場所：かでの2.7 (730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(火)

2. 【北見市】「カウンセリングの進め方」<5ポイント>

日時：7月27日(日) 9:00~14:00 (4時間)
場所：ビッツアークホテル(双鶴の間)
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：7月22日(火)

3. 札幌市「認知行動療法 概論」<3ポイント>

日時：8月3日(日) 9:30~12:30 (3時間)
場所：かでの2.7 (1040会議室)
講師：坂野雄二(北海道医療大学教授)
定員：40名
受講費用：3,000円
申込締切：7月28日(月)

4. 札幌市「認知行動療法 ステップアップ研修」<3ポイント>

日時：8月3日(日) 13:30~16:30 (3時間)
場所：かでの2.7 (1040会議室)
講師：坂野雄二(北海道医療大学教授)
定員：40名
受講費用：3,000円
申込締切：7月28日(月)
受講要件：会員研修「認知行動療法 概論」受講経験者

5. 札幌市「ゲシュタルト療法入門Ⅰ」<3ポイント>

日時：8月22日(金) 18:30~20:30 (2時間)
場所：かでの2.7 (1040会議室)
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15日(金)

6. 札幌市「ゲシュタルト療法入門Ⅱ」<3ポイント>

日時：9月26日(金) 18:30~20:30 (2時間)
場所：かでの2.7 (1040会議室)
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：9月19日(金)

7. 札幌市「心理カウンセリング入門 — 力あるカウンセラーになるために —」<3ポイント>

日時：8月24日(日) 9:30~12:30 (3時間)
場所：かでの2.7 (940研修室)
講師：清水信介(トボス心理療法オフィス所長)
定員：40名
受講費用：3,000円
申込締切：8月18日(月)

8. 札幌市「認知行動療法 実践講座」<5ポイント>

日時：10月5日(日) 9:30~15:30 (5時間)
場所：かでの2.7 (310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：9月29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

9. 【函館市】「認知行動療法 実践講座」<5ポイント>

日時：10月26日(日) 9:30~15:30 (5時間)
場所：サン・リフレ函館
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20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

10. 札幌市「実践！ NLPでカウンセリング」<5ポイント>

日時：11月24日(月・祝) 9:30~16:30 (6時間)
場所：かでの2.7 (1040会議室)
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：6,000円
申込締切：11月17日(月)

研修申込先 (一社)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