



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>

★初道東地区情報交換会開催!

5月号でご案内しておりました、札幌以外で初、帯広での情報交換会が開催されました。

平成26年7月13日(日) NLP入門講座の修了後に
帯広市のとちプラザ研修室で約1時間、情報交換会の第1回目を行いました。

研修を受講されたかたのほとんどが情報交換会にも参加され、道東地区の会員のかたの
熱心さがあふれる情報交換会でした。

情報交換会のみ参加の方もかけつけてくださいました。

初回ということで、自己紹介から始めましたが アットホームな雰囲気なかで
これからの展望についてや、実行してみたいことがたくさん出ていました。

ここをきっかけにして、道東地区のネットワークが広がり、さらに強い結びつきになって
活動が続くことを期待しています。



情報交換会の様子

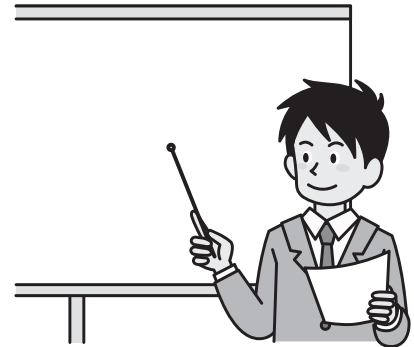
更新ポイントの取得について

更新ポイントの取得については本部からの案内がお手元に届いていると思いますが改めて すずらんにも掲載いたします。
参考にご覧ください。

★ポイント取得のための主な研修

1. 研修等

- | | |
|---------------|-------|
| ①1.5時間以上3時間まで | 3ポイント |
| ②3時間を超え6時間まで | 5ポイント |
| ③6時間を超えるもの | 7ポイント |



2. スーパービジョン

- | | スーパーバイザー | スーパーバイザー |
|---------------|----------|----------|
| ①個人 | 2ポイント | 3ポイント |
| ②グループスーパービジョン | | |
| ・1.5時間以上3時間まで | 3ポイント | 5ポイント |
| ・3時間を超え6時間まで | 5ポイント | 8ポイント |
| ・6時間を超えるもの | 7ポイント | 10ポイント |

3. 全国研究大会への参加

- | | |
|-------------|--------|
| ・1日の参加 | 5ポイント |
| ・2日の参加 | 10ポイント |
| ・分科会における発表等 | 3ポイント |

4. 資格登録更新研修

- | | |
|---------|--------|
| ・3時間コース | 15ポイント |
| ・6時間コース | 30ポイント |

◆このほか、当協会が認める学会または団体等が主催する研修会等への参加・発表については2ポイントが認められています。
ただし、取得できるポイントの上限は、各資格に定められた取得すべきポイント数の3分の1未満とします。

また、当協会の講師・指導者・スーパーバイザーについては、それぞれの研修・講座の時間ごとに一定のポイントが与えられます。

更新期間と必要なポイント数

表 1

| 入会時期 | 更新までの年数 | 更新日 | 産業カウンセラー キャリア・コンサルタント | シニア産業 カウンセラー |
|----------------|---------|-------------|--------------------------|-----------------|
| 2010年4月入会 | 7年 | 2017年04月01日 | 40ポイント | 50ポイント |
| 2010年10月(下期)入会 | 6年 | 2017年04月01日 | 35ポイント | 45ポイント |
| 2011年4月入会 | | 2017年04月01日 | | |
| 2011年10月(下期)入会 | 5年 | 2017年04月01日 | 30ポイント | 40ポイント |
| 2012年4月入会 | | 2017年04月01日 | | |
| 2012年10月(下期)入会 | 4年 | 2017年04月01日 | 30ポイント | 40ポイント |
| 2013年4月入会 | | 2017年04月01日 | | |
| 2013年10月(下期)入会 | 3年 | 2017年04月01日 | 30ポイント | 40ポイント |

表 2

| 入会時期 | 更新までの年数 | 更新日 | 産業カウンセラー キャリア・コンサルタント | シニア産業 カウンセラー |
|-------------------|---------|-------------|--------------------------|-----------------|
| 2013年10月～2014年9月末 | 3年 | 2017年04月01日 | 30ポイント | 40ポイント |
| 2014年10月～2015年9月末 | 7年 | 2022年04月01日 | 40ポイント | 50ポイント |
| 2015年10月～2016年9月末 | 6年 | 2022年04月01日 | 35ポイント | 45ポイント |
| 2016年10月～2017年9月末 | 5年 | 2022年04月01日 | 30ポイント | 40ポイント |
| 2017年10月～2018年9月末 | 4年 | 2022年04月01日 | 30ポイント | 40ポイント |

◆「更新までの年数」の基準 . . .

資格登録日から更新日までの期間をさします

6年6ヵ月以上7年未満 7年
 5年6ヵ月以上6年6ヵ月未満 6年
 4年6ヵ月以上5年6ヵ月未満 5年
 3年6ヵ月以上4年6ヵ月未満 4年
 2年6ヵ月以上3年6ヵ月未満 3年

いままでに取得したポイント数は、
 ホームページの会員専用ログインをご確認ください。



NLP入門講座 ～カウンセラーのための新しい視点～に参加して

今回、札幌で開催されている会員研修のNLP入門講座が、帯広で開催されたことから参加しました。

NLPという言葉は見聞きして、神経言語プログラミングという日本語の知識しかない状態で、神経…？言語…？のプログラミング？、それらがどうつながるの？といった感じの「???」づくしで研修が始まりました。

講師の山田尚子(ひさこ)先生はとても朗らかで、イントロダクションの説明でワークがあるとのことから、緊張気味になっている自分や少数精鋭の参加者の気持ちを、知らず知らずのうちにほぐされて、とてもリラックスしながら受講させていただきました。

NLPは、誰でも使える実践的な心理学の要素の集めたものを、コミュニケーションとして相手(他者)と自己のうち、特に自己を対象にしていることに特徴があるということや、自分が当たり前だと思っても、人それぞれ思考の構成要素はバラバラで「人の頭の中は違うんだ」ということを受入れることが大切とお話になっていました。

このことは、産業カウンセラーである前に、常に一人の人として、自己を見つめ直すことの重要性を強く感じたところでした。

午後からは、2種類のワークを体験したのですが、デモンストレーションには札幌から来られていた、会員研修部長と広報部長を突然打合せもなく駆り出し、それぞれに興味深いものを先生から見せていただきました。

参加者で行って見たところ、短時間でしたがワークも自分の中に興味深い感覚を感じることができ、地方の会員としての制約はあるものの、学びを続ける楽しさや大切さも合わせて実感しました。



NLP研修の様子



受講生同士のワークの様子

帯広にお越しいただいた山田先生と、企画をしていただいた支部に感謝の気持ちで、今回の参加報告とさせていただきます。ありがとうございました。

今井 昭司

私は、コンサルティングを業としております。クライアントの多くは、問題を認識し解決方法を求めてきます。振り返ってみれば、ファイナンシャルプランナーとして独立する以前も営業であれ何であれ、問題解決を仕事として来ました。業務研修や、スキルアップセミナーでは、傾聴、話を聴く、話さない等随分と教わって来たつもりです。

近年、相談者が抱える問題、表面的には金銭的な問題や将来の不安なのですが、実際にそれらは全く別の問題から発生した症状でしかないことが散見されるようになりました。人間関係から職場で思うように仕事ができない、親子関係、夫婦間、または近所付き合い等でもんだいをかかえて仕事に集中できない結果として収入減になって困窮するといった具合です。そんなクライアントのお力にと思い産業カウンセラーを学ぶきっかけとなりました。

普段は、幾つかの選択肢を用意しながらクライアントとの共同作業で対応します。こちらサイドの思考で整理し解決策を絞り込み、落とし所に誘導するような流れを作ることが多かったのです。

傾聴はできるつもりでいました。しかし、実習では怒られっ放し、指摘の山、最初は全く理解できませんでした。自分には向いていないのでは?この指導者は問題あるのでは?などと悩んだものです。コンサルティングという立ち位置を捨てて、カウンセリングは全く別の物と気付くのに前半数か月を費やしてしまいました。

実際にお役に立てるようになるにはまだまだ学ぶべきことがあります。地方にいると情報も学ぶ機会も少ないので積極的に取りに行かないと得られません。今後も協会主催のものを始め、いろんな機会に情報収集するとともに、同じ志のある方々との繋がりを大切にしたいと感じました。



北見市 田村友朗

秋の養生

まだまだ残暑が残っていますが、秋は夏の疲れが残って体調を崩しやすい時期でもあります。また、乾燥の季節ですので風邪を引きやすく、皮膚がかさかさになってしまったりとアレルギーやアトピーの体質の人にも注意が必要になってくる時期です。

秋にダメージを最も受けやすいのが「肺」と言われています。東洋医学で言う「肺」は西洋医学でいうところの肺だけを示すのではなく、鼻やのど、気管支、皮膚なども含めた広い意味での呼吸器系を示します。また、水分代謝や体温調節なども司っています。

夏バテなどで消化機能が低下して十分な栄養が取れなくなったり、ストレスや寝不足などで免疫力が低下したりすると、乾燥によるさまざまな症状が現れやすくなります。また、肺が乾燥すると、血液がドロドロ血になって、ドライアイや便秘など、呼吸器系だけではなく体全体に影響を与えることとなります。

前述しましたように、秋は乾燥から体を守らなければなりません。そのためには、肺や呼吸器を潤わせる食べ物を摂るようにしましょう。「梨」、「柿」、「ぎんなん」には肺を潤し、せきを止め、のどの痛みや渴きを止める働きをします。

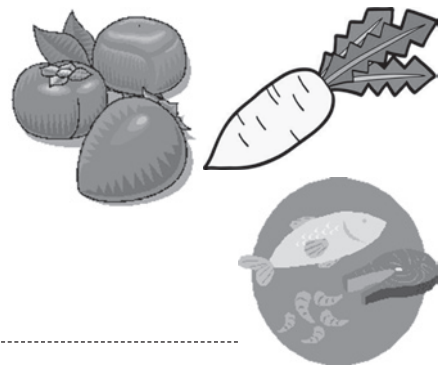
秋は、培陽潤肺(ばいようじゅんぱい)が健やかに過ごせる養生の基本になります。培陽は、温熱性の体を温める食材を取ることです。潤肺は、肺を潤すために辛くて白い食べ物を効果的にとるとい事です。

みなさんも秋を心地よく過ごすために実践してみてくださいね。

さあ、ではクイズです。

秋になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど様々な病気が流行ってきますがノロウイルスやインフルエンザを撃退してくれる効果的な食べ物はどれでしょう。

- ① 大根 ② 鮭 ③ 柿



<解説>

・1番の大根は、肺を潤す食材です。

秋には白くて辛いものが肺を潤すので、辛み大根が一番いいですね。

のどが痛くなったら、大根を角切りにしてはちみつに漬けて出てきた汁を飲みましょう。

・2番の鮭も秋の旬の食材です。アスタキサンチンが免疫力のアップに効果的で自然治癒力を高めます。

・3番の柿は、柿渋由来の「タンニン」が、10種類以上のウイルスに効果的であると言われています。

ノロやインフルエンザなどにも威力を発揮しますので積極的に食べるようにしましょう。

ノロウイルスにかかった後でも効果があると言われています。

というわけで、3番が正解になります。

国際薬膳食育師 葉山近代

行事等のお知らせ①

シニア研修

DVD

| コード | 科目 | 時間 | 日程 | 会場 | 講師 | 定員 | 申込締切 |
|-------|-------------|----|-------------|----------|-------|----|------|
| K0220 | ストレスと心身医学 | 6 | 2014年9月20日 | 北海道支部会議室 | 山本 晴義 | 30 | 締切済 |
| K0400 | 職場のメンタルヘルス | 6 | 2014年9月21日 | 北海道支部会議室 | 高野 知樹 | 30 | 締切済 |
| M0300 | キャリアカウンセリング | 6 | 2014年10月13日 | 北海道支部会議室 | 桐村 晋次 | 30 | 9/22 |
| K0600 | リサーチ | 6 | 2014年10月25日 | 北海道支部会議室 | 石崎 一記 | 30 | 10/3 |

ライブ

| コード | 科目 | 時間 | 日程 | 会場 | 講師 | 定員 | 申込締切 |
|-------|---------------------|----|-----------------|----------|-------|----|-------|
| M1210 | 面接記録のとり方・事例の書き方、見立て | 6 | 2014年9月27日 | 北海道支部会議室 | 清水 信介 | 20 | 締切済 |
| M1220 | カウンセリングプロセス | 3 | 2014年9月28日 | 北海道支部会議室 | 清水 信介 | 20 | 締切済 |
| M1230 | クライシスカウンセリング | 3 | 2014年9月28日 | 北海道支部会議室 | 清水 信介 | 20 | 締切済 |
| M1710 | 逐語検討 1 | 15 | 2014年10月18日・19日 | 北海道支部会議室 | 桑原富美恵 | 10 | 9/26 |
| M1500 | クリニカルカウンセリング | 6 | 2014年11月9日 | 北海道支部会議室 | 清水 信介 | 20 | 10/17 |
| M1720 | 逐語検討 2 | 15 | 2014年12月6日・7日 | 北海道支部会議室 | 桑原富美恵 | 10 | 11/14 |

◆すでに、申し込みを締め切った講座もありますが、申し込みをなさった方は日程・時間を確認のうえ、ご出席ください。

2014年度 シニアコース講座のご案内は本部から送付の「産業カウンセリング7・8月号 別冊①」に全国の講座が掲載されています。そちらも参考にご覧ください。

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

行事等のお知らせ②

会員研修

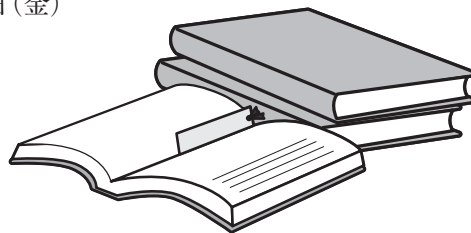
1.札幌市「ゲシュタルト療法入門Ⅱ」<3ポイント>

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(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：9月19日(金)

2.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



3.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(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：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

4.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)

※研修の申し込み先・受講料の振込先は7ページに掲載しています。

アンケートのご記入・返送にご協力ありがとうございます!!

7月号に同封しました 会員研修部 ◇ 広報部 からのアンケートにお答えくださいますと
ありがとうございます。

会員のみなさまからのご意見・ご要望をできるだけ反映して、満足度の高い研修・広報誌を
ご案内できるようにと考えております。

研修後のアンケートにも、率直なご感想をお聞かせください。

紙面を借りて、みなさまへお礼を申し上げます。

会員研修部 広報部 一同