



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>

キャリア・コンサルタント試験が 行われました!!

8月30日(土)札幌会場(アスティ45 ACU 12F)にて学科試験が行われました。

全国で約1700名 札幌会場で約60名の方々が資格取得を目指し、

学科試験1(学識問題90分) 学科試験2(記述問題45分) 学科試験3(記述論述)問題に挑戦されました。

年々、問題の専門性が高まり、かつボリュームも多いため、

キャリア・コンサルタントに必要な、より高度な、専門的な知識を確実に身につけられることが必要になっているようです。

試験終了後の受験者の皆さまのお話にも、「難しかった」とのご意見が聞かれました。

受験された皆様、本当にお疲れ様でした。受験された方全員の合格を心よりお祈りしています。



試験会場の様子

運営協議委員会が開催されました

6月の総会以来、新メンバーでは初めての運営協議会が10月11日(土)16:30から支部会議室で行われました。

各部の活動報告のほか、新メンバーも含めた運営協議員の皆様からは支部運営に関するご提案・ご指摘をいただき、今後の運営に大きく参考となる会議でした。



『働く人の電話相談』街頭宣伝活動

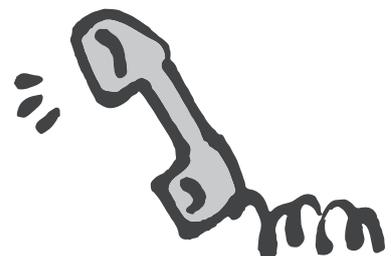
今年も9月10日～9月12日に開設された『働く人の電話相談』の事前街頭宣伝活動が、前日の9日に連合北海道様のご協力をいただいて実施されました。

昨年は実施日初日の朝に札幌駅前で行っていましたが、今年度は、前日のお昼時に紀伊國屋書店の前で行い、会員の皆様にもお手伝いいただき、チラシ・ティッシュを配布して利用の呼びかけを促す活動を行いました。



残念ながら翌日からの実施期間は、全道各地に大雨特別警報の日となり相談件数は伸びませんでした。

お手伝いして下さった皆様、ご協力ありがとうございました。





『支部認定カウンセラー育成研修(レディネス26)』 『支部認定電話相談員育成研修』開講中！

平成26年度の相談事業部が主催する育成事業は、4月スタートのレディネス研修(札幌)に加え、7月からは『電話相談員育成研修(釧路)』がスタートしました。

例年実施している札幌での『レディネス研修』は、定員を超えるご応募がありました。出来れば応募された皆様と共に開講したいところですが、研修の性質上、やむなく定員にしぼらせていただきました。

とても残念でしたが、「産業カウンセラーとしてもっと研鑽を続けたい」という方や、支部活動に関心をもって下さる方がたくさんいらっしゃることをとても心強く感じております。

また『電話相談員育成研修』は、相談事業部が初めて札幌以外で開催する研修です。地方のニーズに応えたい一心で計画を立てたものの、はたして応募してくれる方はいらっしゃるのだろうか、無事に開講できるのだろうか、運営スタッフ一同、ヤキモキしておりましたところ、地元釧路だけでなく北見からもご応募いただき4名の仲間が道東の街に集い、共に切磋琢磨しております。

札幌は12月、釧路は11月に、それぞれ清水先生による審査研修を受けていただき、合格すると晴れて『北海道支部認定カウンセラー』、『北海道支部認定電話相談員』となり、次のステップへ進むこととなります。現在受講中の方は、その審査合格を目指し、最後の逐語記録の作成にとりかかっている最中で、私たちスタッフは後ろからそ〜っと応援している…そんな状況です。

そして「来年は私も…」と考えている会員の皆様!

募集案内は、次回以降のすずらんにて掲載予定です。どうぞお見逃さないように。

共に学び続ける仲間になりましょう!

相談事業部長 林 美幸



「JAICO聴き方教室・ゲートキーパー編」活動報告

北海道地域自殺対策緊急強化事業では、自殺予防ゲートキーパーの実践力と地域活動として定着が求められました。

私たち産業カウンセラーが地域の自殺予防に貢献できる専門的能力は、人に関心を持って「聴く」能力です。

今年度はその専門性を研鑽するために傾聴の実践トレーニングの場を「JAICO聴き方教室」の名称を掲げて実施しています。

会員の皆さまには7月のすずらんと同封させていただきましたとおり、聴き方教室は北海道医療大学の坂野雄二先生による公開講座に加えた入門編と、単独開催の実践編の2通り準備しました。

北見を皮切りに函館、釧路の3か所で実施したJAICO聴き方教室実践編は、先月釧路会場の実施を以って終了しました。

ご参加の皆さまありがとうございました。

お集まりいただいた方々は養成講座を修了した会員、他団体で勉強を積まれた方、相談業務に携わっている方、ボランティア活動で傾聴を実践している方等々、活動背景もそれぞれでした。

新鮮な出会いを深める間もなく代表者方式による面接実習で大いなる学びと信頼関係でつながる喜びを体験しました。

次回の自殺予防ゲートキーパースキルアップ講座は同封の案内のとおり北見で開催します。

皆さまのご参加をお待ちしています。

また、今年度は上記事業に全面的にご協力いただいている坂野先生の指導をいただきながら、数年間の実績を小冊子や映像に残す取り組みを進めています。

皆さまには適宜報告いたします。



DVD視聴会実施報告

去る10月18日(土) 旭川において「自殺予防ゲートキーパースキルアップ講座」の一環として「うつ病」DVDの視聴会と出前ホワイトかふえ(情報交換会)を実施いたしました。

まずDVD視聴会ですが、旭川での開催は札幌、函館、釧路について4カ所目となります。1日の参加者数では最も多い19名の会員、非会員の皆さまに参加いただき熱心に視聴いただきました。



視聴後の感想として

「事例があり、具体的でわかりやすかった(同意見多数)」

「当事者の話、大野先生の解説は大変参考になった(同意見多数)」

「うつ病から復職する際の課題など初めて知ることができたためになった」

「認知行動療法を学びたいと思った」「リワークプログラムが参考になった」

「うつ病の当事者としてかかわるのではなく悩んでいる人に対しどうかかわるかが基本であると感じた」

「一次予防が本当に大切だと思った」

「大野先生とうつ病の方との面談は興味深く見る事ができた」など、好意的な評価がある一方、

「1日DVDの視聴は厳しかった」

「(3巻すべて視聴するのではなく)2巻程度の視聴にして、残りをディスカッションの時間にするなど工夫が必要」

など、カリキュラムへの注文も併せて頂戴しました。

今後の運営の参考にさせていただきます。

誠にありがとうございました。

◆今後、11月8日(土)に帯広(この号がお手元に届くころには終了?しているかも…)、

12月13日(土)に北見での視聴会(まだ間に合います!)を予定しています。

その際の模様も、別の機会に紹介させていただきますので、どうぞ楽しみに!



出前

ホワイトかふえ in 旭川!

DVD視聴会に続き、出前ホワイトかふえ(情報交換会)を開催しました。

こちらは札幌、釧路に次いで3カ所目の開催です。参加者は、先ほどよりちょっと減って12名。1時間というオープン時間でした。メニューは会員部から北海道支部ロードマップ(育成システム概要図)の大まかな説明の後、個々の具体的な体験談について、認定講師を目指す講座を受講中の会員さまをはじめ、認定カウンセラーへの登竜門であるレディネスを受講・修了された会員さま、養成講座実技指導者へのステップを現在進行形で歩まれている会員さま等より直接体験談をお話いただき、また、いくつかの質疑(※1)も加わったことで、今後の具体的な活動イメージを共有できたかな、と感じられる時間となりました。

この出前かふえも、上記DVD視聴会とともに皆さまの元にお邪魔します。一緒に茶菓を楽しみながら、学びの場を広げていきましょう!

(※1) 質問の中で、現シニア試験について、2016年度で終了との情報について、例外措置はないのかのご質問があり、保留しておりましたが、2013年3月時点で受験資格を有する者を除き、2018年度まで現シニア試験の受験ができるとのこと。詳細の条件等は、協会HP等でご確認ください。



「仲間をふやし、情報をふやし、活動の場、学びの場を広げていきましょう!」

冬の養生



～腎を大切に、冷えと風邪から身体を守りましょう～

冬の時期、特に守らなければいけない臓器は「腎」です。

中医学において、腎は水分調節をしたり、生殖や成長にも深くかかわる部分とされています。

では、この「腎」が弱ってきたり、この冬の時期に機能が低下すると身体のどの部分に変化が起こってくると思いますか？

答えは、「髪の毛」「骨」「耳」です。

髪の毛が抜けやすく、白髪が目立つようになり、骨がもろくなったり耳鳴りや聞こえが悪くなってきます。このような症状がある場合は腎が弱っている証拠です。また老化を早めるのも腎の低下が原因です。

つまり、免疫力・生殖力・生命力を高めるためには「補腎」が大切というわけですね。

◆アンチエイジングには黒フードを！

腎を補ってくれる色は、「黒」と言われています。

黒ゴマ、黒きくらげ、黒胡椒、わかめ、海苔、昆布、しいたけ、黒豆、黒米など黒いものを積極的に食べるようにしましょう！

◆風邪の時の養生

ぶるっと寒気が来たときは、首の下の肩甲骨の上あたりに「ウイルスがくっついた」時です。この時点で首元をシャワーなどで温めて、ビタミンCを多めに取り早目に就寝することで、ウイルスを体内に入れないようにすることが出来ます。しかし、ここを怠るとウイルスが急速に体の中に入り、熱が上がってきたり喉の痛みを引き起こしたりなど厄介な症状が出てきます。日頃から免疫や自然治癒力をアップさせることも大切です。

最も簡単な自然治癒力アップ法は、「喜怒哀楽を出す」ことです！

良く笑い、良く泣いて感情をうちに込めすぎないようにしましょうね。

国際薬膳食育師 葉山近代

ある日の出来事 …こころのクリーニング…

一気に寒くなって、もう天気予報にも「雪」マークが現れるようになりました。
これから またあの季節がやってくるのかと思うと少し遠い目になりそうな今日この頃です。

会員のみなさまは、どのようにお過ごしでしょうか？

先日、衣替えをしていてコートをクリックグに出そうと思い
近くのスーパーにあるクリーニング店に向かいました。
カウンターには私と同じくらいの年代だと思われる制服姿の女性が一人
忙しそうに作業していました。



こんにちはー と声をかけると 明るい笑顔で振り向いてくれました。
コートを出したいというと、 会員様ですか？と尋ねられたので
家族がよく利用しているので会員だと思えますと答えました。
名前を名乗ると あーいつもお母様によっていただくんですよと。

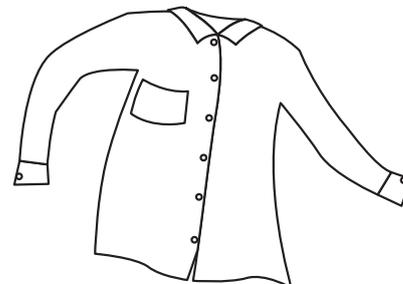
母は数年前から認知症(ルビー小体型)を発症。
今年にはいってからは特に症状が進み、家に帰って来られなくなったり
待ち合わせの場所を忘れて、何時間も会えなかったりと
ひとりりで外出させられないと思うほどになっていました。
同じことを何度も言ったり、何かが無くなったといっではお店の方にずっと話をしたり・・・

そんなことがあったので、母をすぐわかったと言われた時には
あまりよい気がしませんでした。
(ここでもなにか記憶に残るようなことをしでかしてたのではという思い)

でも、いろいろ話をしていると、その方もご家族の認知症の介護を
経験されてることがわかり、お互いに「そうだよねー」と「同じ思い」を共有することができました。

時間にして 会話をしていたのは5-6分だった気がします。
帰り際に「少しでも話をしたら気持ちが軽くなるから いつでも寄ってくださいね」
と言ってくださったのです。

その言葉を聞いたとき、おもわず涙が出そうになりました。
お礼を伝えて、カウンターを後にしましたが
ものすごく、気持ちが軽くなっていることに気が付きました。



コートのクリーニング代金は2000円くらいで ずいぶん高いなと
ほんの少し感じましたが
コート以上に 私の心をきれいにクリーニングしてもらったようです。
2000円なら 安いものかも

「相談」とか構えなくても こんなふうな日常のなにげない会話の中に
「心を軽くする」薬があるんですね。 青い鳥の童話と一緒に??
私も、誰かの心をいつの日か軽くできたらいいな。

行事等のお知らせ

研 修

会員研修

1. 札幌市「実践！NLPでカウンセリング」

<5ポイント>

日 程： 11月24日(月・祝) 9:30～16:30 (6時間)
場 所： かでる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)

傾聴トレーニング研修

◆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10日(水) ②12月17日(水)
③ 1月14日(水) ④ 1月28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3日(水) ②12月10日(水)
③ 1月7日(水) ④ 1月14日(水)

◆函館市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程： 1月10日(土) 13:00～15:00
場 所： サン・リフレ函館
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6日(火)

◆旭川市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程： 1月10日(土) 13:00～15:00
場 所： ときわ市民ホール
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6日(火)

◆北見市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程： 1月11日(日) 13:00～15:00
場 所： 北見経済センター
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6日(火)

◆釧路市「傾聴トレーニング研修」<3ポイント>

日 程： 1月17日(土) 13:00～15:00
場 所： 釧路市交流プラザさいわい
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13日(火)

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