



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>



## 新年のごあいさつ



一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北海道支部  
支部長代行 副支部長 山村 弘美

あけましておめでとうございます。

北海道支部の会員の皆さまには穏やかな新年をお迎えになられたことと、お慶びもうしあげます。

この度、永井支部長が健康上の事由により11月末を以って支部長の職を辞されることとなりました。すでに多くの会員の皆さまはご存知のことと思いますが、平成16年の支部設立当時から運営協議員など運営にかかわられ、その後平成21年より支部長として5年半の長きに亘り支部運営の牽引役としてご尽力いただきました。ここに会員を代表して深く感謝申し上げます。残りの任期は、支部規定により副支部長が支部長業務代行の任を受けることとなりました。北海道支部は皆さまが集い、学ぶ楽しみを感じ、活動する気持ちを支え合う会員組織であり、これからも会員の皆さまが作り育てる組織として幹部・運営協議員が一丸となり支部運営に取り組んで参ります。会員の皆さまにおかれましても、これまで以上のご支援・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

さて、新年を迎え今年はどうのような年になるのかと希望と夢をふくらませる一方で、北海道の経済は依然として厳しさが感じられるところです。働く人々にとってもキャリア形成の悩み、職場でのコミュニケーション機会が不足し、人間関係のストレスが生じ、メンタルヘルス不調者がなかなか減らない現実があります。その産業社会の中で、私たち産業カウンセラーは、個人のこころを支えるだけでなく、職場環境改善を含めた組織へのアプローチも求められ、役割と責任は、ますます大きくなってまいります。昨年は改正労働安全衛生法が成立し、50人以上の事業場では、労働者のストレスチェックが義務化されます。メンタルヘルス対策の第一次予防から第三次予防までの充実を目的とし、本年12月には実施される予定です。産業カウンセラーとして、この制度を働く人のために、産業組織を活かすためにもより活発な活動を進めたいと思います。

最後になりますが、本年が会員の皆さま、皆さまのご家族にとって健やかな一年でありますように、また、ますますのご活躍をお祈りし、新年のご挨拶といたします。



# 各部よりごあいさつ



---

## 養成講座部

---

会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。

養成講座部は、新養成講座となり3年目をむかえることから今年は集大成として臨むこととなります。そのためには、より一層の研鑽を実技指導者全員が課題を意識して取りくまなければと考えています。産業社会の期待に応えるべくコミュニケーション力があり、傾聴できる産業カウンセラーの養成を目指し、努力していく所存です。

運営の面では、受講者数の問題も大きな課題として、事務局との連携のもと会員皆様のお力もいただきながらと思います。何卒今年も1年宜しくお願い致します。(安井 元美)



### 2015年を迎えて

2011年度に実技指導者育成講座を受講し、早3年が過ぎました。育成講座では東京で洗礼を受け心が折れそうになり、がっくりと肩を落として帰ってきたことも今では懐かしい思い出となりました。

インターンとして2年間、2014年度にはサブリーダーとして実技指導者として関わらせていただいております。毎年、勉強熱心な受講者の皆さまに刺激を受け、今自分がすべき事を見つけ、諸先輩方からのご指導の下過ぎてまいりました。目配り・気配りに配慮しつつ、毎回受講者の皆さまから刺激を受けています。指導者として、日々研鑽が必要と思っています。更に「健康管理」を考えます。自己管理をしっかりと、受講者の皆さまが満足行く講座を提供出来ればと思っています。(宮本 智子)

---

## 事業推進部

---

新年明けましておめでとうございます。

旧年より事業推進部は、3年に一度の講師育成に取り組んでおります。

先輩講師の皆さんのお力もお借りしてプロジェクトを編成し、育成計画を練り実践してまいりました。

5月の連休から事前研修、秋には準備研修を取り組み、なんと29名の皆さんに受講いただき、会議室が熱気であふれる研修の日々でした。

現在は、2月の本部審査官による最終試験に向けて、ラストスパートに入っています。産業カウンセラー協会北海道支部の看板を背負う講師として、ご挨拶の仕方や講義内容はもちろん自身の表現の仕方など、集団での学びを通して、個性的な講師がたくさん誕生できそうです。学ぶとは、誠実を胸に刻むもの…真摯な姿に私たちも励まされた1年でした。



今年は、飛翔です。今年も事業推進活動へのご理解をよろしく願いいたします。

(A・S)

---

## 事務局

---

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、事務局運営にご協力をいただきましてまことに有難うございます。  
特に事務局職員の交代に際しましては、日常の事務手続き等の不備などがあり  
関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

あらためましてお詫び申し上げます。

本年は小職自身も3年目をむかえて会員の皆様により良いサービスが提供できるよう努めていきたいと思  
います。

少人数で運営しておりますが、職員一同あらたな気持ちでスタートしていきますので本年も何卒よろしく  
お願い申し上げます。  
(事務局長 乙坂 篤)



---

## 会員研修部

---

明けましておめでとうございます。

協会が定めている「産業カウンセラー倫理綱領」は私が大好きな道標です。

中でも第1条の「産業カウンセラーは、人間尊重を基本理念とし個人の尊厳と人格を  
最大限に尊重し、深い信頼関係を築いて勤労者に役立つことを使命とする」は  
実に崇高な内容で、この文言を読むと背筋がしゃんと伸び、さあやるぞという  
エネルギーをもらいます。今年も力まずに恥じない仕事をしていきたいと思  
います。  
(中田 信子)



皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年は会員研修部のアンケートにご協力いただきありがとうございました。皆様からいただいた貴重なご  
意見を今後の研修の企画・運営に活かしていきたいと考えておりますので、今年も昨年同様よろしくお願  
いいたします。

私事ですが、今年還暦を迎えます。数ある人生の節目の一つですが、心身ともに健康であることを一番の  
目標に、日々精進したいと考えております。  
(金 利紀)

昨年は臨床動作法の研修を受講し、身体の緊張を緩めることの心地よさに浸りました。今年も自分の身体  
の声に耳をすませ、ストレスとうまく付き合い、ますます飛躍していきたいです。  
(M・K)

---

## 相談事業部

---

皆様 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お願  
いいたします。

今年もささやかな私の願いがかなえられますように!

「暖かな日差しを受け、木々の葉が光を受けながらきらきらと揺れ輝く様子を見ながら静かな時間を持つこと」  
(R・S)



皆様 新年があけましたが、お元気でご活躍でしょうか。

相談事業部の一員として、非力ながらも活動させていただきましたことに感謝いたします。

組織が育成されていく為に、自分として、何ができるのだろうか?と思  
いながらまだ、注げる力も足りず、  
カウンセラーとしてのスキルも未熟なことばかり感じますが、今年も、努力したいと思  
います。(木村 礼子)

昨年は、研修を受講するだけの立場から、少しだけ運営をお手伝いする立場になってみて、支部が組織と  
して活動することの大変さや難しさを、改めて垣間見る一年でした。

今年はその経験を踏まえ、自分の出来る範囲の研鑽の「継続」と、より多く  
のみなさんと学びの仲間の「輪」を少しずつでも拡げて行けたらと思  
っています。

今年もどうぞよろしくお願  
いいたします。

(今井 昭司)

---

## 広 報 部

---

あけまして おめでとう ございます。今年もよろしくお願い致します。

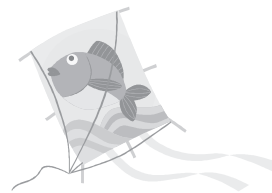
気が付くと、今年息子が年男でした。

息子が生まれた未年に産業カウンセラーの資格をとって、気が付いたら12年。

十年一昔といいますが…この世界だけは10年経っても一区切りはなさそうです。

今年は何か一つでも、自分の中で区切りをつけた仕事をしたいと思いつつ、年始からさっそく広報(すずらん)の区切り(納期)に焦っています(笑)

カウンセラーは螺旋を描くように成長していけばいいとよく言われますが…私の螺旋は糸玉でしょうか。  
(藤原 育)



今年も穏やかに初春を迎えられる幸せに感謝しています。

毎年まちがいなく年を取り、下降していくものもありますが、それとは別に何かしら生きやすさを見つけたり、新たなことに挑戦する意欲を感じたりする自分を発見し、嬉しくなります。

今年のキーワードは‘楽しい’です。年を経るほどに楽しくなっていく人生を創造していきたい!笑顔を増やしていきたいと清々しい気持ちで今考えています。

今年も広報紙「すずらん」のご愛読をよろしくお願い致します。記事の投稿や情報提供など会員の皆様の紙面へのご参加も歓迎しています。

皆様にとって、よい一年の幕開けとなりますように…。

(本村 規子)

---

## 会 員 部

---

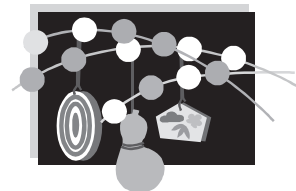
皆さま

新年あけましておめでとうでございます。本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

年末年始は、ゆっくりお過ごしいただけたでしょうか。

会員部としての2カ年目は、次の3点を行動目標としてまいりました。

- 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



一つの成果として、各地方都市で念願の「ホワイトかふえ 出前!」を実施させていただきました。そこでの情報交換をとおして、支部と各地の皆さまとの距離が、ちょっとだけですが、縮めることが出来たように思います。

そこから、函館、帯広、釧路では、音頭を取っていただける会員さま(お忙しい中、本当にありがとうございます!)のもと、独自のメーリングリスト(※1)を準備いただき、情報交換活動を開始されたとの連絡もいただいております。皆さまの熱意に敬意を表するとともに、支部としても、可能な限り後押しをさせていただきますと思います。また他の地区での拠点づくりについても相談させていただきながら、着実に活動の輪を広げて行けるよう、引き続き突っ走ってまいります!

以上、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。皆さまからの変わらぬご支援、どうぞよろしくお願ひいたします!

(※1)インターネット上で登録された特定の方々に、同時に電子メールを配信(同報)する仕組みのこと

(大塚 功喜)





## 産業カウンセラー養成講座【札幌通信教室】開講



道路にもうっすらと雪が積もり、空気も冷え込んだ12月6日(土)、平成26年度産業カウンセラー養成講座札幌通信教室が開講致しました。オリエンテーションの際には一様に緊張した面持ちだった受講者の皆さんも、その後のアイスブレイキングのワークで挨拶をしたりお互いの話をしたりするうちに少しずつ打ち解けてきたようでした。翌日からは早速、傾聴技法の基礎実習に取り組み、真剣に学ばんとする高い意欲が感じられる一日となりました。

受講の動機は皆さまさまざまですが、講座の修了と産業カウンセラー資格取得というひとつの目標に向かって歩む仲間たちとの出会いは、もしかしたらカウンセリングを学ぶことと同様かそれ以上の「一生の宝」になるのかもしれませんが。否応なく襲い掛かる課題の山、そして自分自身と向き合うことには時に辛さも伴いますが、「学ぶことが楽しい」と思えるような講座でありたいと願っています。実技指導者一同も皆さんとの出会いに感謝しながら、これからの1年を共に歩みます。



### 『退任のごあいさつ』

(一社)日本産業カウンセラー協会北海道支部  
前支部長 永井 義信

会員の皆様、平素は支部活動にご理解と、ご支援を賜りまして誠に有難うございます。さてこの度、健康上の事由により任期の途中ではありますが、平成26年11月30日をもって、支部長の任を辞させていただくこととなりました。在任中は多くのご支援とご協力を賜り感謝申し上げますとともに、このような急なお知らせとなったこと、深くお詫び申し上げます。

私事ではございますが、実は学生時代から血圧が高めであった事、又、45歳の節目検診時、医師から血圧をコントロールした方が良いとの指導を受け、当時、医薬品メーカーに営業として勤務しておりましたこともあり、自社製品を愛飲するなど健康管理には努めておりました。しかし、ここ最近はそのコントロールも難しくなってきた事、また支部業務、今後の課題への取組みが急がれる中、次の世代の会員の皆様(年齢ではありません、支部運営に携わった経験の浅い方)へのバトンタッチを速めた方が良いと判断いたしました。

なお、残りの任期については支部規程に則り、山村副支部長を支部長代行と任命し、支部運営を託す事となりました。会員の皆様には、今まで以上のご支援をお願い申し上げます。退任のごあいさつとさせていただきます。

5年半にわたりご支援を賜り誠にありがとうございました。

# 北海道支部認定講師事前研修2 受講者募集について

会員の皆さまには、各フィールドにてご活躍のことと存じます。今年度は年間とおして北海道支部認定講師育成のための研修を行っております。引き続きまして、審査をともなう研修を実施します。講師として支部の活動を支えていただける方のご応募をお待ちしております。

## 受講資格

(下記の要件を満たしている方)

- ①支部認定講師として活動を希望する  
会員
- ②支部認定講師事前研修1の受講修了者
- ③指定レポートの提出者「私が描く北海道支部認定講師像について」(1200字程度にまとめて申込書に添付してください)
- ④原則として、平日に講師派遣に応じられる会員

## 研修内容

職場のメンタルヘルスについて、90分間の講義が出来るように、レッスンプランとレジュメを作成し、プレゼン審査に臨んでいただきます。  
認定審査には、協会本部認定講師2名があたります。

- 1、日 時    1日目 平成27年2月28日(土) 9:00~18:00 (暫定)  
              2日目 平成27年3月 1日(日) 9:00~18:00 (暫定)  
              終了時間は参加人数によります。受講人数確定後に改めてご案内します。

2、会 場    北海道支部 会議室

3、受講料    30,000円(税込み)

4、定 員    27名

5、申し込み方法

(1)同封の「支部認定講師事前研修2申込書」により、FAXまたは、郵送でお申し込みください。

(2)受講料は、郵便払込取扱票を使用し、下記口座へ振り込み願います。

・口座番号 : 02700-9-1731

・加入者名 : 一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部

・通信欄に「会員番号」「支部認定講師事前研修2」と記入願います。

(3)応募書類と口座への着金確認後に受講確定といたします。

なお、締切日以後のキャンセルにともなう返金には応じかねます。  
ご注意ください。

6、締 切    平成27年1月20日(火) : 当日消印有効

## 冬の養生 ～おせちと七草粥の薬膳～

冬を五臓であらわすと「腎」になります。東洋医学では、「腎」は腎臓の機能だけでなく膀胱を含め成長ホルモンや性ホルモン、などの作用も含まれ「生命エネルギー」を司っている場所と言われています。

夜は早めに寝て、朝はゆっくりと起きることを心がけましょう。

無駄に体を動かすことなくエネルギーを体内に蓄えるようにするのが一番の養生です。

また、「腎」は寒さを嫌う臓器でもあります。冬は「補腎」といって腎を補い、温める作用のある食材を摂ると良いでしょう。「黒くて塩辛いもの(塩をわざわざ振るのではなく、塩抜きするようなもの。例えばわかめやコンブ等)」を取るとアンチエイジングと補腎に効果的です。意識して摂るように心がけましょう。

### 冬の養生クイズ



では、お正月のおせち料理から問題です。

★おせちの中に入っている食材の中で、

「足腰を丈夫にし、滋養強壮に効果的で、体を温める腎の食材」は次のうちどれでしょう。

- ① 栗    ② 昆布    ③ 海老

<答え>

まず、「栗」は足腰の「だるさ」をとり疲労を回復させます。疲れている時に栗をちょっとつまむと体がとても楽になります。お腹の冷えなどに効果的です。

「昆布」は、補腎食材としての代表的なものです。しこりを柔らかくして、高血圧やむくみなどにも効果的です。最後の「海老」は、煮ると腰が曲がる姿を老人に見立てて「長寿」を表す縁起の良い食べ物ですね。海老はその姿の通り「足腰を丈夫にし、腰痛にも効果的」です。カルシウムも豊富で体を温め、免疫をあげていく作用もあります。

というわけで、答えは③の海老になります。

では、続きまして「七草粥」からも問題です。

★七草の中で、腎に効果的な作用(利尿作用)のある草の組み合わせはどれでしょう。

- ① セリ・ナズナ・ハコベラ    ② スズナ・スズシロ    ③ セリ・ナズナ・ホトケノザ

<答え>

七草粥は大体140kcalとカロリーが低く、胃腸を整えたり美容にも効果的なお粥です。

6日の夜から準備して7日に食すのが習わしですが、あまりこだわらずに体に優しい食事として食して頂くと良いと思います。

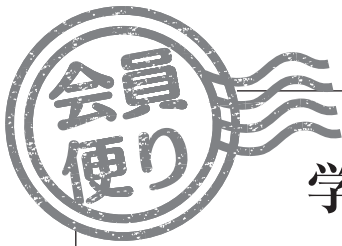
さて、答えですが正解は①です。利尿作用があり、むくみが解消されます。

②は、美容効果がある組み合わせです。そばかす、乾燥などから守ってくれます。

気になる方はスズナとスズシロを多めに入れてみましょう。

③は、風邪の予防に効果的な組み合わせです。引き始めの症状にも良いですよ。

国際薬膳食育師 葉山近代



## 学んできたことが役立っています!!

北海道支部の皆様、明けましておめでとうございます。  
私は古屋野(こやの)という珍しい名前ですが、千葉県松戸市に住んでいた2006年に産業カウンセラー資格を取得し、以来学んだことをささやかながら職場でも活かしてきました。  
元々北海道出身(岩内町)なのですが、1985年の入社以来首都圏での勤務が長く、希望がかなって久しぶりに北海道に戻って来られたのは2011年9月。実は今放映中のNHK朝ドラ「マッサン」の舞台のひとつである余市町のウイスキー工場に勤めています。



朝ドラの効果は予想以上に凄まじく、2013年1～12月の見学のお客様が約28万人だったのに対し、2014年は約46万人(12月12日時点見込み)となりました。また、各種マスコミの取材も激増し、平均すると3日に2本は何らかの取材を受ける日々が続きました。

お客様にはやはりいろいろな方がおられ、時には厳しい苦情が寄せられることもありますが、その内容がやや理不尽な場合であってもまずは親身になって相手の言葉に耳を傾けることで、かえってお客様からの理解が早く得られることが多いように感じています。

また、取材を受ける際にもまずは先方の質問の意図をしっかりと理解するように聴き、構えることなくオープンマインドで受け答えすることがあまり抵抗なくできているようにも思えます。このように、産業カウンセラーとして学んできたことは少なからず役立っていると思いますので、これからも自分なりペースで学んでいけたらと考えています。

さて、2015年が会員の皆様それぞれにとってより良い1年となりますように!

余市町在住 古屋野義一

# 行事等のお知らせ

## 研 修

### 会員研修

#### ◆キャリアコンサルティングCCフォローアップ研修<5ポイント>

内 容： キャリアコンサルティングプロセスへの理解と実習  
日 程： 1月24日(土) 9:30～16:30  
場 所： 日本産業カウンセラー協会北海道支部会議室  
講 師： CC講座チーフトレーナー  
定 員： 30名  
受講費用： 3,000円(税込)  
申込締切： 1月21日(水)

※なお、1月19日以降の申込の際は振込金  
受領書の写しの添付をお願いします。

### シニア研修

#### ◆逐語検討3(M1730)<14ポイント>

日 程： 2月14日(土)～2月15日(日)  
会 場： 支部会議室  
講 師： 桑原 富美恵  
定 員： 8名  
受講費用： 26,740円(税込)  
申込締切： 1月23日(金)

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