



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>

## 平成26年度 産業カウンセラー試験

平成25年度の産業カウンセラー試験が実施されました。

学科試験は1月24日(土)

実技試験は1月31日(土) 2月1日(日)に行われました。

北海道では、学科試験に約100名実技試験に約80名の方が挑戦しました。

毎年、この時期になると自分が受験したときのことを思い出します。

学科の問題を開くときの緊張感

実技で、いつ呼ばれるのかというドキドキ感…

そして、結果が届くまでのちょっぴりの不安

今年受験されたみなさんも、きっと通知が届くまでは、気持ちが落ち着かないかも知れませんね。



# 北海道支部認定カウンセラー育成研修 平成27年度 受講者を募集します!

## ◆応募資格

- 1 産業カウンセラー有資格者で日本産業カウンセラー協会会員の方
- 2 平日に開設される相談事業の要請に応えられる方  
(1カ月に数日の活動が可能の方、または将来可能な方)
- 3 協会(本部・支部)の研修等に積極的に参加している方、および認定後の専門研修に参加できる方

## ◆北海道支部認定カウンセラーについて

- 1 以下のカリキュラムを修了し審査を受け、北海道支部認定カウンセラーとして適格と判定されると、登録の運びとなります。(但し、登録=即、企業等からの相談業務の委託とは限りません。)
- 2 北海道支部認定カウンセラーとしての登録は、原則として3年間ですが、派遣回数及び各種の研修会参加等による研鑽の状況により、都度、更新(別途審査あり)を行うこととしております。

## ◆北海道支部認定カウンセラー育成研修内容

### 1 カリキュラム

前期研修～理論学習と実習(逐語記録の検討など)

第1次審査判定  
(8月8日、9日の予定)

4月・5月・6月・7月の4回  
※審査料金別途徴収  
(審査料10,000円)

後期研修～理論学習と実習(逐語記録の検討など)

第2次審査判定  
(12月12日、13日の予定)

9月・10月・11月の3回  
※審査料金別途徴収  
(審査料20,000円)

- 2 内 容 初回：理論、2回目以降：逐語記録の検討  
(逐語記録は受講者の皆様に作成、提出していただきます)
- 3 日 程 (前期)4月18日(土)・5月16日(土)・6月13日(土)・7月11日(土)  
(後期)9月19日(土)・10月24日(土)・11月14日(土)  
※講師による研修は13:00～15:00(初回のみ13:30～15:30)  
その後、逐語のテープ録音を実施する日があります。  
※諸事情により日程が一部変更になる場合があります。予めご了承下さい。  
※8月・12月の審査日程は別途ご案内いたします。
- 4 会 場 北海道支部会議室札幌市中央区北4条西7丁目1-5 札幌ホワイトビル3階
- 5 講 師 トポス心理療法オフィス 所長 清水 信介先生
- 6 定 員 8名
- 7 受 講 料 45,000円(前期4回と後期3回分)
- 8 申込方法 ①申込書に必要事項をすべてご記入の上、北海道支部宛にFAXまたは郵送  
②郵便払込取扱票を使用し、下記口座へ振込  
(通信欄に「会員番号」「支部認定カウンセラー研修受講料」と明記のこと)  
郵便振替 口座番号02700-9-1731  
(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部
- 9 しめきり 平成27年3月27日(金)必着 申込書と入金確認をもって申込受理といたします。  
(締切り日以降のキャンセルにつきましては、当方の都合をのぞき、返金できませんのでご了承下さい。)
- 10 その他 認定カウンセラーの活動内容等、不明な点は相談事業部までご相談ください。  
(支部ロードマップ説明会(3月21日開催)でも活動内容をお知らせする予定です。)

## 会員研修傾聴トレーニング実施報告

平成26年度の会員研修傾聴トレーニングが1月28日の札幌をもって無事終了しました。

札幌4回、函館、釧路、旭川、北海道医療大学と計8回、延べ150人程の参加がありました。残念なことに北見での研修は参加者1名ということから中止となりましたが、キャンセルをお待ちいただいた方がいらっしゃるほど会員の皆様の学ぶ意欲が感じられました。

研修の内容は2時間という時間から3人一組での実習となりました。記憶を呼び起こす段階からの方もあり、久しぶりの実習に緊張感のある学びとなったように思います。修了した教室や、年度も様々ではありましたが、同じ学びを続ける仲間として過ごされた時間は心地良い疲れとして感じていただけたように思います。

産業カウンセラーとして学び続けることの必要性や、会員の皆様のご要望から平成27年度の会員研修として1日6時間の夏の傾聴トレーニングを予定しています。代表者実習という形でありと学ぶ時間となるよう、また多くの方にご参加いただけるよう地方での開催も行う予定です。是非会員の皆様にはご参加いただきたいと願っております。暑い時間を一緒できることを楽しみにしています。宜しくお願い致します。

### ..... 自殺予防ゲートキーパーのための 冊子制作&DVD制作経過報告 .....

北海道の後援により、北海道支部がメンタルヘルス公開講座を実施して5年を数えています。例年各地域の自殺予防ゲートキーパーとともに学習を積んでまいりました。

今年度は幾つかの講座のほかに、いままでの活動の成果として冊子やDVD制作に取り組むことになりました。この度は2つの活動経過をご報告いたします。



1つめは、産業カウンセラーが自殺予防ゲートキーパーとして活動をするために役立つ社会資源を集約して冊子に残す作業チームが活動中です。複数回の委員会を経て、ただいま6名が情報収集にあたっているところです。

2つめは、職場の自殺予防活動のためのDVD制作に取り組んでいます。プロジェクトは7月に発足、11月は収録、現在は写真のとおり編集作業中です。

会員の皆さまには桜咲く頃にお届けしたいとがんばっているところです。

～季節の変わり目(早春)の養生～

つい最近、「鼻炎や花粉症、胃腸薬などの身近な薬の成分の中にアルツハイマーをはじめとする認知症のリスクを高めるかもしれない物質がある」というニュースを耳にした方も多いかと思います。冬から春への季節の変わり目は特に、「胃腸」を労わり鼻炎や花粉症の予防にも対策が必要です。花粉症の症状は風が強い日にひどくなると言われ、くしゃみや鼻水、目のかゆみ、頭重感など「首から上部」に不快症状が現れるのが早春の季節の変わり目の大きな特徴になります。そこで、今回は花粉症や鼻炎などのアレルギーについて、お話ししていきたいと思います。

杉やひのきなどの花粉症を起こす元といわれるアレルゲンで、毎年つらい目に合わせている方も多い事でしょう。透明でさらりとした鼻水が大量に出る時には、花粉症に限らず「体が冷えた」方の鼻水である場合が多いので、風邪でも鼻炎でもこのタイプの鼻水には「小青竜湯(しょうせいりゅうとう)」という漢方薬が良く処方されます。

一方、鼻水がねばねばしていて黄色い色がついているような場合には、体に熱があると東洋医学では考えますので、違った種類の漢方薬が処方されます。

では、早速ですが問題です。

★花粉症の症状が強く出ている時に、食べてはいけないものは何でしょうか？  
次の中から選んでみて下さい。

- ① アイスクリーム    ② シソ    ③ 甜茶(てんちゃ)



<答え>

まず、①のアイスクリームですが、実は花粉症は「甘くて冷たいもの」が苦手です。特に白砂糖は良くありません。アイス以外にも冷たいビールやコーヒーなども花粉症の症状がひどい時は遠慮しましょう。これらを取ればとるほど悪化してしまいます。

②のシソですが、シソは免疫効果が高く、体に侵入した悪いものを追い出すという働きもあります。ですので、ストレスを発散させたり免疫を高めたりして花粉症を緩和してくれます。

③の甜茶はとても甘いお茶です。①で甘いものはいけないと書きましたが、この甜茶は別です。抗アレルギー作用のあるポリフェノールを大量に含み、花粉症だけではなく動物アレルギーや金属アレルギーなどのアレルギー全般に効果を発揮します。花粉が飛び始める1か月くらい前から、一日3回飲むようにすると効果がアップします。

ということで、正解は①のアイスクリームという事になりますね。花粉が飛ぶ季節は、甘くて冷たいものを少し控えて養生するようにしましょう。

また、認知症や記憶障害、物忘れなどに効果的な生薬は「陳皮(ちんぴ)」と言います。ミカンの皮を乾燥させたものです。皮を荒めに刻み、天日干しするだけで作れます。お料理やお菓子などで陳皮を使ってみるようにしてはいかがでしょうか。



## 役員改選についてのご案内

---

来年度は役員改選の年となります。  
運営幹部等推薦委員会を設置しました。

去る平成26年12月20日(土)9時より支部会議室において「第11回幹部会」、ならびに12月27日(土)午前10時半より「第2回運営協議会」を開催し、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事推薦委員会(以下、運営幹部等推薦委員会という)」を設置するとともに、運営幹部等の推薦についての協議を行うため、「役員候補者ならびに運営幹部、運営協議員および支部監事の選出に関する内規(以下「運営幹部等選出内規」という)に基づき推薦委員を選出しました。

これは、当支部の運営幹部ならびに運営協議員、支部監事の任期は「支部規程」9条1項により2年と定められており、現在の運営幹部等の任期は2014年の支部総会までとされたことによるものです。

この設置に伴い、12月27日運営協議会終了の12時より「第1回運営幹部等推薦委員会」を開催し、互選により委員長に安井元美氏、副委員長に林美幸氏を選出後、「支部規程」第6条、第7条および「運営幹部等選出内規」第17条の規定に基づき、運営協議員および監事の立候補受付に関するこの決定、および総会までのスケジュールの協議、確認を行ないました。

立候補にかかる詳細につきましては、同封の「**(社)日本産業カウンセラー協会 北海道支部運営協議会ならびに監事の立候補について**」を参照されますようお願いいたします。





# 2015年度 シニア研修予定表

シニア研修の予定が決まりました。  
 申込方法・受講料については、別途ご案内いたします。  
 みなさまの受講をお待ちしています。

コード	科目	時間	日程	締切日	講師名	定員
K0121D	【DVD】認知行動療法	6	2015年4月11日(土)	3/20(金)	岡安 孝弘	20
K0126D	【DVD】家族療法	6	2015年4月18日(土)	3/27(金)	布柴 靖枝	20
K0210D	【DVD】精神医学の概論	6	2015年5月16日(土)	4/24(金)	大西 守	20
K0220D	【DVD】ストレスと心身医学	6	2015年5月23日(土)	5/ 1(金)	山本 晴義	20
K1100D	【DVD】産業カウンセリングに関わる関係法令	6	2015年6月13日(土)	5/22(金)	原 昌登	20
K0510D	【DVD】コミュニティアプローチ	3	2015年6月20日(土)	5/29(金)	丹羽 郁夫	20
K0520D	【DVD】マルチカルチャーの理解	3	2015年6月20日(土)	5/29(金)	丹羽 郁夫	20
K0600D	【DVD】リサーチ	6	2015年6月27日(土)	6/5(金)	石崎 一記	20
K0130D	【DVD】グループアプローチ	6	2015年7月4日(土)	6/12(金)	渡邊 忠	20
K0400D	【DVD】職場のメンタルヘルス	6	2015年7月5日(日)	6/12(金)	高野 知樹	20
M1300D	【DVD】アセスメント	6	2015年8月22日(土)	7/31(金)	瀧本 孝雄	20
M1400D	【DVD】ライフサイクルと発達課題	6	2015年8月23日(日)	7/31(金)	渋谷 武子	20
M1500D	【DVD】クリニカルカウンセリング	6	2015年8月29日(土)	8/7(金)	内田恵理子	20
M1600D	【DVD】職場のメンタルヘルス	6	2015年8月30日(日)	8/7(金)	山田 るり	20
M1210D	【DVD】面談記録のとり方事例の書き方・見立て	6	2015年9月12日(土)	8/21(金)	末武 康弘	20
M1220D	【DVD】カウンセリングプロセス	3	2015年9月13日(日)	8/21(金)	末武 康弘	20
M1230D	【DVD】クライシスカウンセリング	3	2015年9月13日(日)	8/21(金)	末武 康弘	20
M1710	逐語検討 1	15	2015年10月17,18(土、日)	9/25(金)	桑原富美恵	10
M1720	逐語検討 2	15	2015年12月5,6(土、日)	11/13(金)	桑原富美恵	10
M1730	逐語検討 3	15	2016年2月20,21(土、日)	1/29(金)	桑原富美恵	8

※各講座の受講会場は全て 北海道支部 会議室です

# 行事等のお知らせ

## 会員研修①

### ◆札幌市「NLP入門講座」<3ポイント>

日 時： 4月25日(土)13:30~16:30 (3時間)  
場 所： かでる2.7 (1050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： 3,000円  
申込締切： 4月17日(金)

### ◆札幌市「認知行動療法 概論」<3ポイント>

日 時： 6月21日(日)9:30~12:30 (3時間)  
場 所： かでる2.7 (310会議室)  
講 師： 坂野 雄二(北海道医療大学教授)  
定 員： 30名  
受講費用： 3,000円  
申込締切： 6月12日(金)

### ◆帯広市「産業カウンセラーが 知っておくべき労働法」<5ポイント>

日 時： 7月12日(日)10:00~16:00 (5時間)  
場 所： とかちプラザ(予定)  
講 師： 道幸 哲也(放送大学教授)  
定 員： 20名  
受講費用： 5,000円  
申込締切： 7月3日(金)

### ◆札幌市「気づきのワークショップ ~ゲシュタルト療法を体験する①~」<3ポイント>

日 時： 7月24日(金)18:30~20:30 (2時間)  
場 所： かでる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： 7月17日(金)

### ◆函館市「NLP入門講座」<5ポイント>

日 時： 7月26日(日)9:30~15:30 (5時間)  
場 所： サン・リフレ函館(予定)  
講 師： 山田 尚子(米国NLP協会認定トレーナー)  
定 員： 20名  
受講費用： 5,000円  
申込締切： 7月17日(金)

### ◆札幌市「認知行動療法 実践講座 ~職場におけるカウンセリングに生かす~」 <5ポイント>

日 時： 8月9日(日)10:00~16:00 (5時間)  
場 所： かでる2.7 (920会議室)  
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： 7月31日(金)  
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

### ◆札幌市「NLPテーマ①<目標の立て方>」<3ポイント>

日 時： 5月12日(火)18:30~20:30 (2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： 2,000円  
申込締切： 5月7日(木)

### ◆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： 6月21日(日)13:30~16:30 (3時間)  
場 所： かでる2.7 (310会議室)  
講 師： 坂野 雄二(北海道医療大学教授)  
定 員： 30名  
受講費用： 3,000円  
申込締切： 6月12日(金)

### ◆札幌市「NLPテーマ②<タイムライン>」<3ポイント>

日 時： 7月14日(火)18:30~20:30 (2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： 2,000円  
申込締切： 7月7日(火)

### ◆札幌市「夏の傾聴トレーニング研修」<5ポイント>

日 時： 7月25日(土)10:00~17:00 (6時間)  
場 所： 北海道支部会議室(予定)  
講 師： 養成講座実技指導者  
定 員： 24名  
受講費用： 4,500円  
申込締切： 7月17日(金)

### ◆札幌市「心理カウンセリングの理論と実際① ~クライアントの自己への取り組みを どのように援助するか~」<5ポイント>

日 時： 8月8日(土)10:00~17:00 (6時間)  
場 所： かでる2.7 (920会議室)  
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： 6,000円  
申込締切： 7月31日(金)

### ◆帯広市「夏の傾聴トレーニング研修」<5ポイント>

日 時： 8月22日(土)10:00~17:00 (6時間)  
場 所： とかちプラザ(予定)  
講 師： 養成講座実技指導者  
定 員： 20名  
受講費用： 4,500円  
申込締切： 8月14日(金)

## 会員研修②

### ◆函館市「夏の傾聴トレーニング研修」<5ポイント>

日時：8月22日(土)10:00～17:00 (6時間)  
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：4,500円  
申込締切：8月14日(金)

### ◆札幌市「産業カウンセラーが 知っておくべき労働法」<5ポイント>

日時：9月5日(土)10:00～16:00 (5時間)  
場所：かでの2.7 (1050会議室)  
講師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定員：40名  
受講費用：5,000円  
申込締切：8月28日(金)

### ◆旭川市「認知行動療法 実践講座 ～職場におけるカウンセリングに生かす～」<5ポイント>

日時：9月27日(日)10:00～16:00 (5時間)  
場所：ときわ市民ホール(予定)  
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18日(金)  
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

### ◆札幌市「心理カウンセリングの理論と実際② ～臨床事例に基づきカウンセリング・プロセス について考える～」<5ポイント>

日時：11月7日(土)10:00～16:00 (5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：5,000円  
申込締切：10月30日(金)

### ◆札幌市「ゼミ形式で学ぶ重要判例② テーマ《労働時間》」<3ポイント>

日時：12月8日(火)19:00～21:00 (2時間)  
場所：北海道支部会議室(予定)  
講師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定員：20名  
受講費用：2,000円  
申込締切：12月2日(水)

### ◆札幌市「ゼミ形式で学ぶ重要判例④ テーマ《セクハラ・パワハラ》」<3ポイント>

日時：2月9日(火)19:00～21:00 (2時間)  
場所：北海道支部会議室(予定)  
講師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定員：20名  
受講費用：2,000円  
申込締切：2月3日(水)

### ◆札幌市「気づきのワークショップ ～ゲシュタルト療法を体験する②～」<3ポイント>

日時：8月28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：8月21日(金)

### ◆札幌市「NLPテーマ③《アンカリング》」<3ポイント>

日時：9月15日(火)18:30～20:30 (2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：2,000円  
申込締切：9月8日(火)

### ◆札幌市「NLPテーマ別総集編」<5ポイント>

日時：11月3日(火・祝)10:00～17:00 (6時間)  
場所：かでの2.7 (730研修室)  
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：10月27日(火)

### ◆札幌市「ゼミ形式で学ぶ重要判例① 総論」<3ポイント>

日時：11月10日(火)19:00～21:00 (2時間)  
場所：北海道支部会議室(予定)  
講師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定員：20名  
受講費用：2,000円  
申込締切：11月4日(水)

### ◆札幌市「ゼミ形式で学ぶ重要判例③ テーマ《就業規則》」<3ポイント>

日時：1月12日(火)19:00～21:00 (2時間)  
場所：北海道支部会議室(予定)  
講師：道幸 哲也(放送大学教授)  
定員：20名  
受講費用：2,000円  
申込締切：1月6日(水)

※札幌市開催「ゼミ形式で学ぶ重要判例 ①～④」  
道幸哲也先生の研修について

4回全てに出席していただくことが本当は望ましいですが、みなさまのご都合に合わせて参加下さい。

出来れば①総論は、②以降の進め方の説明も予定されているため、可能な限り出席下さい。

各回を有意義なものにするために、各自予習をして臨んで下さい。

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