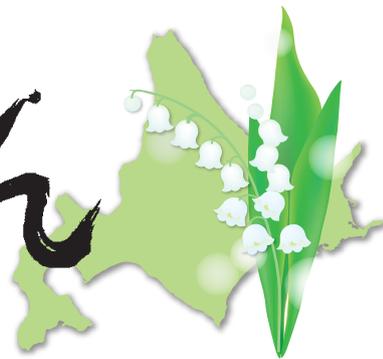


# すすらん

題字 小川 東州



JAICO

冬 第89号(通算129号)  
2020年1月発行

- 新年のごあいさつ
  - 代議員選任報告
  - 2019年12月開講CC養成講習開講報告
  - 2020年4月開講CC養成講習無料説明会
  - 産業カウンセラー養成講座  
2020年度上期6か月コースのご案内
  - 自主学习会報告
  - 会員の声
  - 会議議事録報告
- 各部からのお知らせ ○会員研修



小樽運河

# 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 林 美幸  
あけましておめでとうございます。

会員の皆さまには穏やかな新年を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

2019年は平成から令和へ、新しい時代の幕開けの年でした。一億総活躍社会実現に向けた「働き方改革」の具体的な取り組みがスタートし、関連する法律が順次施行される中、2020年6月にはパワーハラスメント防止に関する法律が施行されます。働く意欲のある人がその能力を最大限に発揮しながら働くことが出来、多様性を認めあい、ワークライフバランスの取れた充実した毎日が実現される社会を目指そうと、人々の関心も高まる一方、実際の現場では、これまで常識とされていた役割や、置かれている環境、慣例的な仕事のすすめ方等、ある意味慣れ親しんだ日常を抜本的に見直し、大きな変化をもたらすことは、不安や抵抗に繋がり、簡単には進まないことも起こっています。それでも長時間におよぶ過剰な労働は、働く意欲に影響を与え、心身の健康を蝕み、本人やその家族だけでなく、共に働く仲間や職場においても多きな損失につながり、放ってはおけない問題となっています。こうした難しい場面こそ、私たち産業カウンセラーが3つの活動領域を駆使し、個と個、個と組織をつなぐ役割を担い、社会に貢献できるものと考えております。



折しも当協会は今年、創立60周年を迎えます。多くの先輩がその時代、時代に働く人と共に歩んでこられたように、私たちもまた、これからの新しい時代を働く人と共に歩み続けていけるよう、日々惜しみなく研鑽し、会員同士力を合わせて進んで参りましょう。最後に2020年が会員の皆さまにとり心穏やかな一年でありますよう、益々のご発展とご健康をお祈りし、新春のご挨拶といたします。

各部からの挨拶

## 事業推進部



明けましておめでとうございます。北海道支部の事業推進部活動は、登録されている支部認定講師が、各企業・団体へのご要望に誠実に取り組まれているおかげさまで、全道での普及啓発活動を支えています。今年の取り組み課題は、その信頼を次代に繋ぐシステム作りと考えております。

また次年度は、3年に一度の支部認定講師育成年度です。研修案内はすずらん等に掲載予定ですので、事業推進活動に関心をお持ちの方は、ご参加をお待ちしております。本年度もどうぞよろしくお祈りいたします。（山村）

## 養成講座部



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年は、養成講座のテキストが刷新され、理論学習に e-Learning が取り入れられる等、いろいろなことが大きく変わった1年でした。

学び方は時代と共に変わっていきませんが、今年も、私たちの根幹にある「傾聴力」や「人間尊重の心」を大切に、受講者の方々に産業カウンセラーマインドをお伝えするとともに、様々なフィールドで活躍されている会員の皆様のお役に立つような企画を考え、実践していきたいと思っております。（立花）

## CC講座部



新年明けましておめでとうございます。お陰様をもちまして、CC講座部は昨年皆さまのご支援、ご協力をいただき、大過なく無事に新年を迎えることができました。本年は CC 養成講習や更新講習といった主軸の事業をさらに盛り立てて行くことを目標に、鋭意努力して参りたいと思っております。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。（北島）

## 相談事業部



明けましておめでとうございます。

昨年は、支部認定 CO の皆様のお力添えにより、研鑽プログラム・派遣事業とも、恙なく終えることができました。

新しい年も、皆様の力量向上を目指した研修と、企業様のメンタルヘルス向上に寄与し、かつ、認定 CO にも経験値蓄積につながる派遣事業の展開を進めて参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。  
(濱中)

## 会員研修部



皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年は多くの皆様に、会員研修にご参加いただきありがとうございました。

今年も昨年同様、学識と熱意のある先生方にご登壇いただき、エキサイティングで役に立つ講座を提供できるよう努めて参ります。皆様の積極的なご参加と、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。  
(小松)

## 会 員 部



I'm Counselor. 産業カウンセラーの方・産業カウンセラーを目指す方、必見!!  
◎モノ・コト情報◎的ヒト情報が満載!!  
**ブログサイト 産カン北海道**  
北海道支部会員部がお届けする、研修行事や交流の活性化、さらなるスキルアップを目的とした情報発信サイト  
このアイコンが目印です!!  
産カン北海道  
産業カウンセラー 試験問題集  
産業カウンセラー 実践問題集  
産業カウンセラー 実践問題集  
産カンの「いいね」や「フォロー」を宜しくお願い致します!!

あけましておめでとうございます!  
今年も産カンブログをご愛読のほど、よろしくおねがいします!  
(関川)

## 広 報 部



会員の皆さま、明けましておめでとうございます。

昨年同様、ホームページや SNS 等で会員の皆様に有意義でフレッシュな情報をいち早くお届け致します。

当広報誌「すずらん」も時代の波に乗る様エコロジー化・ペーパーレス化に習い、電子媒体として皆さまに快適にご覧頂ける様な試みも考察しております。まずは支部会員の皆さま全てにご覧になって頂けるような仕組みや記事構成なども考え、広報そのものを變(か)えていければと思っております。  
(加納)

## 事 務 局



新年明けましておめでとうございます。令和2年もよろしくお願ひ致します。

事務局としましては、若年者人口が減少する中で産業カウンセラーの告知活動を今年も継続して進めていきたいと考えております。是非会員の皆様にも産業カウンセラー資格のご周知をご同僚・お知り合いの方にしていただけると助かります。

また、産業カウンセラーを必要としている企業・団体様があれば遠慮なくご連絡下さい。  
(乙坂)

## 代議員選任報告

委員長 桑原 富美恵

北海道支部代議員選挙管理委員会

令和元年9月17日(火)～10月11日(金)に実施しました代議員選挙候補および推薦候補受付期間が締め切られ、下記の会員が代議員選挙に当選したのでご報告いたします。(敬称略)

1. 氏名：大塚 功喜/乙坂 篤/加納 高士/北畠 里美/小松 康晴/関川 眞市/立花 純子/林 美幸/藤原 育/松山 翰吉/山村 弘美
2. 補欠の代議員候補 氏名：十川 秀逸
3. 委任期間：2020年1月1日～2021年12月31日

# 2019年12月開講 CC養成講習開講報告

CC講座部

令和元年12月1日(日)に、TKP札幌ホワイトビル カンファレンスセンター4階会議室におきまして「第11期 キャリアコンサルタント養成講習」が開講いたしました。本講座には、9名の受講者を迎え、これから3月までの4ヶ月間、国家資格キャリアコンサルタント資格取得に向けて学修を進めていきます。初日は、林支部長より講座開講のご挨拶をいただき、その後早速講義が始まりました。

遠方から通われている方もおり、冬季は交通事情や体調面等、不便や不安な部分もあるかと思いますが、事務局としてもサポート体制をしっかりと整えて、皆さんの資格取得に少しでもお力になれるよう充実した講座を運営していきたいと思っております。



# 2020年4月開講 CC養成講習無料説明会

CC講座部

第12期 キャリアコンサルタント養成講習(令和2年4月開講)の開講に向けて無料説明会を下記日程で開催いたします。ご興味のある方はお気軽にお申し込みの上、ご参加ください。

## 【日程】

1月31日(金) 18:30~20:30

2月16日(日) 18:30~20:30

2月24日(月祝) 13:00~ ※演習体験に続けて、産業カウンセラー養成講座説明会も行います。

2月27日(木) 15:30~17:30

## 【場所】

(一社)日本産業カウンセラー協会北海道支部会議室

札幌市中央区北四条西7-1-5 札幌ホワイトビル3階

## 【お申し込み】

ご参加に際しましては、お名前(ふりがな)、日中の連絡先、ご希望の日にちをお書きのうえ、下記当てへメールにてお申し込みください。

**申し込みEメール: [sapporo@counselor.or.jp](mailto:sapporo@counselor.or.jp)**

# 産業カウンセラー養成講座 2020年度上期6か月コースのご案内

養成講座部

2019年度からe-learning制になりました、産業カウンセラー養成講座上期6か月コース(2020年5月1日~2020年10月31日)の受講申込みの受付を、2020年2月4日から開始致します。60年間に培われた独自プログラムで、「傾聴力」「心理学・メンタルヘルスの専門知識」「調整力」の習得を目指します。

この講座をより身近に感じて戴けるよう、実際の講座で行われている「面接の体験学習」を体験して戴く「体験講座&説明会」を全7回実施致します。ご参加いただいた方には、受講料の割引制度(申込時期等の条件有)がありますので、ご興味がある方がいらっしゃいましたら、是非、ご参加をお勧め下さいますようお願い申し上げます。

また、この養成講座には、受講者紹介制度<sup>\*</sup>が適用されますので、受講を希望される方、関心をお持ちの方をご紹介下さいますよう、併せてお願い申し上げます。

<sup>\*</sup>詳細は、支部ホームページをご覧ください

## ◆出たとこ勝負のキャリアコンサルティング自主学習会「ほっかいガンバ」です!!

「もっと経験や学習を積んでから参加しよう・・・」とか言っていると、どんな勉強も先延ばしです!!

資格を取っただけではいずれ忘れてしまう、しかしそうそう実践を経験できない。そこで内輪のメンバーのロールプレイで実践に備えましょう・・・という趣旨ですが、参加者は増えず、少人数で濃厚な勉強をしている“出たこと勝負”の学習会へのお誘いと活動報告です♪

なお、「ほっかいガンバ」では空想のジョブカードを使ってロールプレイをしていますので、CL役として自己開示したりする必要は一切ありません(してもいいのですが)!!

## ◆第31回例会(10月26日(土)午前)参加者4名

前回の設定「1年以内にパートの仕事等々がなくなる見込みでありその前に自分で事業を始めようとしている女性」を引継ぎ、ライブカウンセリングを行いました。3人のメンバーが、3回の継続面接のつもりでCC役を交替で務めました。

## ◆第32回例会(11月13日(水)夜間)参加者1名

代表以外のメンバーの都合がつかず、自習となりました・・・(泣)。

## ◆第33回例会(12月7日(土)午前)参加者3名

「長年の専業主婦の後で会社勤務に戻った女性のキャリア」というテーマで、架空のジョブカードによる事例検討を行いました。社会や業務の変化、自分の不慣れ、夫の不理解といった様々な困難の中でメンタル不調も抱えるCLという、複雑な設定になりました。

### ●参加へのお誘い

当協会会員(資格登録会員でなくてもOK)で、キャリアコンサルタント資格(未登録でも、他団体の講習等で取得した方もOKです!)をお持ちの方ならどなたでも参加できます。

参加されたい方は、飛び込みでも構いませんが、支部事務局(011-209-7000)まで連絡ください。

なお支部FBページ(<https://www.facebook.com/jaicohokkaido/>)にも実施状況を掲載しています。

### ●今後の例会予定

○1月 いずれかの平日夜間を予定 ○2月 いずれかの土曜午前を予定 ○3月 いずれかの平日夜間を予定

————— オリジナルのジョブカードをご用意して絶賛開催中! —————

## ◆函館地区の自主学習グループもございます。お気軽にお問い合わせ下さい!

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北海道支部ホームページ <http://www.do-counselor.jp/>

## 会員の声

### 釧路開催の傾聴トレーニングの感想

CO役をやる時の目標は「CLの今ここにある感情に共感、受容する。」でしたが、あの「イス」に座ると何かやりたくなり、せっかくCL役の方が感情の言葉を語っていたのに、全然違う質問をしてしまいました。ちーん…。落ち着いて、じっくりとCLのお話を聴けるようになりたいと痛感しました。

また、今回は「気持ちが落ちている人」という設定でロールプレイによりCL役をやりました。話しているうちに「こういう状況の人はこんなことを考えるんだな。」と自分にはなかった感情を体感することができ、大変貴重な経験をさせていただきました。

続く懇親会では、指導者のOさんが「今、OOさんはこう語ったけれど、どんな気持ちがあると思う?」と問題を出してくださり、夜も傾聴トレーニングをしながら更けていったのでした。

一年ぶりにみなさんと勉強をさせていただき、また懇親会では交流を深めることができ、とても充実した1日となりました。指導者のお二方、大変ありがとうございました。(Oさん)

# 会議議事録報告

幹部・運営協議委員

2019年度 第9回幹部会議事録

令和元年12月12日(木) 18:30～20:30 出席者11名

【報告・協議事項】	
1. 支部長挨拶・支部長会議報告	・2019年度の協会全体決算予測では、大変厳しい状況で各講座の集客協力をお願いしたい。 ・2020年事業計画案の説明があった。
2. 事務局	・2020予算作成について本部からの書式をもとに作成に関して説明をした。 ・資格ポイント・支部でのポイント上位者リストを確認した。
3. 養成講座部	会議報告 ・12月7日に実施、10か月コース募集状況確認、意見交換が行われた。受講者不足分を試験対策的なもの、ミニ養成講座の開催などを支部で検討して欲しいとの要望があった。 1月開講、募集状況 ・現時点で18名、なんとか20名にはもっていきたい。
4. 事業推進部	・認定講師の講師活動が消極的なため、改善策を検討する会議を選定委員会で実施した。 ・上記を踏まえ、26日にも再度会議を開催する。
5. 相談事業部	・12月14・15日がレディネス最終審査で、12名が対象。 ・更新対象者は17名である。 ・認定カウンセラーについては意向調査集計中である。
6. CC講座部	・12月開講は9名でスタートした。 ・4月開講の説明会の日程を決めていく。また、2020年度の更新講習スケジュール案も講師の方と詰めて行く。
7. 会員研修部	・現状会員研修申込み状況と次年度の講座説明があった。 ・同報メールでの会員研修の案内を改善した。
8. 会員部	・11月30日釧路での交流会の状況報告があった。
9. 広報部	・養成講座FB広告の報告があった。既読の実績は多くなった。 ・CC講座開講後のアンケートからは、残念ながら実績なかった(北島) ・1月のすずらん記事についての依頼。
10. 総務部	中期計画策定スケジュールについて説明をされた。 ・12月27日の三役会で基本方針のすり合わせ⇒1月16日か2月13日で幹部の皆さんと検討⇒3月20日までに各部から方針を出してもらう。 ・予算の説明、決算報告・中期計画の説明の運営協議会を3月20日(金)14:00～16:00、5月16日(土)13:00～15:00とすることにした。

## 各部からのお知らせ EACH DIVISION INFORMATION

### ●養成講座部・会員部●

## 傾聴トレーニング&交流会 in 帯広開催

日本産業カウンセラー協会北海道支部主催で傾聴トレーニング&交流会を帯広にて開催します！

面接実習を通して「傾聴」の意義と効果を再確認、カウンセリグ力の向上を目指しましょう。

また会員交流会では道東地区にお住まいのみなさまとのネットワーク作りができればと考えています。

みなさまのご参加をお待ちしております。

日 時：2020年2月8日(土) 集合時間 13時  
トレーニング時間 13時30分～16時30分  
解散予定 17時

場 所：とかちプラザ4階講習室 403 帯広市西4条南13丁目1番地 TEL 0155-22-7890

受講費用：研修受講料 2,500円(税込)

交流会は17時30分頃より近隣居酒屋で会費4,000円程(予定)

※詳しくは下記URLもしくは支部ホームページをご覧ください。

URL:[http://www.do-counselor.jp/wp\\_docounselor/wp-content/uploads/2019/12/2020obihiro\\_keityoutorekouryuukai.pdf](http://www.do-counselor.jp/wp_docounselor/wp-content/uploads/2019/12/2020obihiro_keityoutorekouryuukai.pdf)



## ●会員研修部●

1月以降もいくつかの科目が開講されますが、その中から、1つご紹介いたします。

### 「キャリアコンサルティング 基本のき これからのキャリアコンサルタントの課題」 3月7日(土)開催

昨年度の全国研究大会 in 北海道の分科会や、例年の会員研修でおなじみの石崎一記先生（東京成徳大学教授）のご登壇です。

タイトルは「基本のき」ですが、既にキャリアコンサルタントとして学習を進められている方にとっても興味深い内容です。キャリアコンサルタントの能力要件の見直しが行われた社会的状況の中で、期待されている能力は何かの解説を通して、キャリアコンサルタントのあるべき姿を考える研修とのこと。

#### 研修内容

##### 1. キャリアコンサルタントに期待される役割

- (1)キャリアコンサルティングのあり方 (2)企業内での役割
- (3)女性・高齢者・障害者・闘病者に対する支援 (4)その他の期待される役割
- (5)今後必要とされる能力

##### 2. キャリアコンサルタントの成長

- (1)基本的な考え方 (2)事例指導・スーパービジョン

##### 3. これからのキャリアコンサルタントのあり方

詳細は、北海道支部ホームページをご覧ください。

URL: <http://www.do-counselor.jp/general/3370/>



©玉井美世子

日 時：3月7日(土) 10:00～16:00 (5時間)  
場 所：かでの2・7 (940会議室)  
講 師：石崎一記【東京成徳大学教授】  
定 員：40名  
受講費用：会員5,000円 非会員7,500円  
申込締切：2月22日(土)



## 会員研修

ご注意

最少催行人数を設定いたしましたので、予めご了承ください。  
なお応募締切日は、催行14日前とさせていただきます。

### 【2020年2月の研修】

札幌市

「カウンセラーのための労働法入門②」 **3ポイント**

～ハラスメントをめぐる法律関係～

日 時：2月1日(土) 14:00～17:00 (3時間)  
場 所：TKP札幌ホワイトビル  
カンファレンスセンター(4A)  
講 師：南 知里(札幌クリア法律事務所 所長)  
定 員：30名 (最少催行人数10名)  
受講費用：会員3,000円 非会員4,500円  
申込締切：1月18日(土) (締め切り終了)

資格登録更新対象研修



### 【2020年3月の研修】

札幌市

「キャリアコンサルティング 基本のき」 **5ポイント**

～これからのキャリアコンサルタントの課題～

日 時：3月7日(土) 10:00～16:00 (5時間)  
場 所：かでの2.7 (940会議室)  
講 師：石崎一記(東京成徳大学教授)  
定 員：40名 (最少催行人数10名)  
受講費用：会員5,000円 非会員7,500円  
申込締切：2月22日(土)

資格登録更新対象研修

札幌市

**3ポイント**

「職場のメンタルヘルス問題にどう関わるか」

～メンタルヘルス不調者・休職者への対応～

日 時：3月28日(土) 14:00～17:00 (3時間)  
場 所：TKP札幌ホワイトビル  
カンファレンスセンター(4A)  
講 師：中村 亨(札幌CBT&EAPセンター)  
定 員：30名 (最少催行人数10名)  
受講費用：会員3,000円 非会員4,500円  
申込締切：3月14日(土)

資格登録更新対象研修



新企画

book review

会員より読書の窓

今回の書籍

『マインドフルネスストレス低減法』  
(J. カバットジン著、春木豊訳、北大路書房) ほか

原題は“Full Catastroph Living”（「やっかいごとだらけの人生」）なので、意識にさえなっていませんが、この柔軟さ自体がマインドフルネスなのかもしれません。「マインドフルネス」に関する書籍は翻訳モノも日本人の著作もあふれている感がある中、この本がまぎれもない原点であり、ホンモノです。さらに日本語訳が秀逸で読みやすい点もお勧めです。

さて、近年“マインドフルネス”と言えば「ビジネスの生産性向上のツール」「単なる禅の英語版」「怪しい」といった色々なイメージが付きまといまます。認知行動療法などと結び付けて、心理療法の一種と考える人も多いかもしれません。本書で紹介されている「マインドフルネスストレス低減法」は、心臓病、癌、慢性疼痛といった身体疾患を含めた医学的問題を抱えている患者を対象にしていたものですが、その後の心理療法やビジネス分野への発展への基礎もちゃんと揃っています。

私なりに解釈しますと、マインドフルネスの真髄は、「今」に意識を集中することです。そのことで、過去への後悔からくる抑うつ、未来への不安などを軽減し、さらには身体的苦痛まで和らげるのだと思われます。

この本では呼吸法、瞑想法、ボディスキャン等々の具体的なトレーニングを詳述する一方、単なるノウハウ本に終わらせず、著者の豊富な臨床体験、さらには、“やっかいごとだらけの人生”に向き合うための思想まで語られています。一生かけて味わって読む本の類です。ただし、この本にはCDなどは付属していませんので、補完として『4枚組のCDで実践するマインドフルネス瞑想ガイド』（北大路書店）をお勧めしておきます。プロの声優によるガイドがすばらしいです。

心理療法としてのマインドフルネスを学びたい方には、『自分でできるマインドフルネス』（創元社）が、日本語訳が読みやすくてお勧めです。



各種研修申込先

(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



郵便振替 02700-9-1731  
(一社)日本産業カウンセラー協会北海道支部

広報部員のつぼやき

久しぶりに市電を利用した時のこと。外国人に話しかけられ、目的地へ行くには何駅で降りたらいいかとスマホ画面を私に向けました。知らない場所だったので、私もスマホで地図検索をし、駅名を教えました。互いの母国語は違っても、スマホがすぐ翻訳してくれ、便利になった分、本当に伝えたいことを聞く力が大切だと思いました。



▲会員作品：札幌市電