



題字 小川 東州

JICA 社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部 〒060-0807 札幌市北区北7条西5丁目6-1 ストークマンション札幌308号
TEL&FAX 011-736-2333 ホームページ <http://www.do-counselor.jp>

平成19年度 キャリア・コンサルタント試験 終了

8月25日(土)、キャリア・コンサルタント試験が行われ、17名が資格取得を目指し、学科試験1(学識問題)、学科試験2(記述問題)、学科試験3(記述論述)に挑戦されました。

今年度は、キャリア・コンサルタント試験の受験資格を取得するための特別講習と、実技試験免除の適用を受けるための講座が、前年の合計6日間から7日間に変更となりました。4月から



学科試験の様子

6月に亘り、ゴールデンウィーク中も講習に参加をして学ぶ等、知識の習得のみならず、気力・体力の維持にも気を使われた事と思います。また、この夏は全国的に猛暑で、北海道も連日の真夏日の中、試験に向けての準備には大変な努力が必要だったと思います。

受験された皆様、本当にお疲れ様でした。結果は10月中旬頃に発表の予定です。皆様の合格を心よりお祈りしております。



学科試験の様子

< キャリア・コンサルタント試験の受験資格について >

産業カウンセラー資格でキャリア・コンサルタント試験の受験資格を得るためには、「キャリア・コンサルタント特別講習(A)」を終了する事が必要です。

また、実技試験免除の適用を受けるためには、上記講習(A)を終了後、「キャリア・コンサルタント講座(B)」を終了し、理解度確認テストで基準に達することが必要です。

・「キャリア・コンサルタント特別講習(A)」…30時間:内 通学3日・18時間/在宅学習12時間

・「キャリア・コンサルタント講座(B)」…30時間:内 通学4日・24時間/在宅学習 6時間

北海道では今年度、特別講習(A)が、4月29、30日、5月3日の3日間、講座(B)が、5月4、5日、6月16、17日の4日間、合計7日間行われました。

詳細は協会発行の「産業カウンセリング」No.237,239,240(2007.2・4・5月号)及び協会本部のホームページをご参照ください。

来年度の日程等につきましては、「産業カウンセリング」「すすらん」等でお知らせ致します。

働く人の電話相談

「働く人の電話相談室」実施報告

9月10日から16日までの7日間、10時から20時までの10時間、北海道支部で「働く人の電話相談室」を開設し、総計28名の方にご利用いただきましたのでその報告をいたします。

実施の背景

自殺者が9年間連続して3万人を超える推移をしており、これに対処するため国の自殺対策大綱が取りまとめられ、来年度から本格実施が見込まれています。これに先行する形で、9月10日の世界自殺予防デーを中心に日本産業カウンセラー協会と日本労働組合総連合会の共同の取り組みで、社会にアピールするものです。

実施状況

支部では、新たな電話回線の設定、ホームページ・チラシ・新聞・ラジオなどでのPR、電話対応する人への事前研修を実施しその日に備えました。

支部内には毎日開設している相談室がありますが、自殺予防という重いテーマを持っていることと長時間にわたる点で初めてとなる相談に、支部認定カウンセラー12名が少し緊張して臨みました。

相談内容は図1のように「職場の問題」「メンタル不調・病気」の順で多く、「職場の問題」では職場内の人間関係、セクハラ・パワハラについて、「メンタル不調・病気」ではうつについて、いろいろな気持ちを訴えられましたのでしっかり受け止め対応しました。

危機介入を要する事態はありませんでしたが、状況によっては諸機関へのリファーを必要とすることがありました。

相談者の肉声の他に、日常の生活を送られている音や声が電話を通して聞こえてくることもあり、改めて誰にも相談できない苦しさ、つらさを感じずにはいられませんでした。

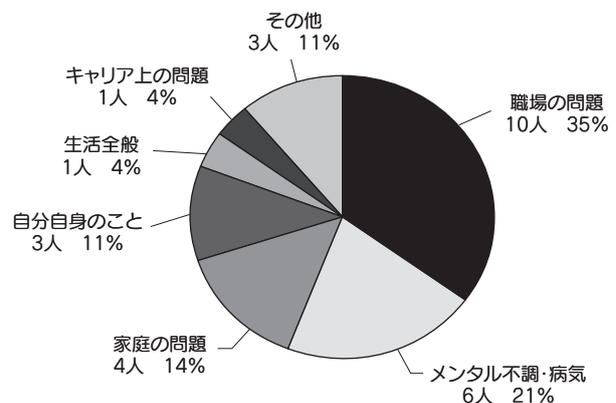
今後に向けて

電話相談では相手が見えず声だけの情報となるので、相手の話されたことを繰り返し要約すること、的確にリファーすることなどが要求されます。この電話相談を通して学んだことを積み重ねていきたいと考えています。

産業カウンセラー協会本部 事業部の古山善一氏からは「今回の事業は全国の組織で出来たことに意味がある」と感謝の電話を頂きました。

これからも社会の要請にいつでも応えられる北海道支部組織でありたいと願っております。

図1 働く人の電話相談内訳



電話相談の様子



シニア講座(ゲシュタルト療法)を受講して

シニアコース講座として平成19年7月28日に「かでの2.7」にてゲシュタルト療法の講座がGNJゲシュタルト・セラピストの田中浩二先生をお招きして行われました。

午前中は、ゲシュタルト療法を支える理論として、実存主義的アプローチやゲシュタルト心理学などの講義が行われ「今・ここ」や「図と地」といった、ゲシュタルト療法に出て来る意味についての説明などがあり、知的好奇心を満たすことが出来て充実した時間を過ごせました。

午後からはエンプティ・チェアーの実技があり、私も体験しました。自分ともう一人の自分が椅子に座る場所を変わりながら対話を続けてゆき、ファシリテーターのアドバイスを受けながら自分と自分の会話によって心の中でエネルギーが動いていく事を感じながら、オブザーバーの方にも支えて頂き未完の行為を完結することが出来ました。

「今・ここ」を感じ、自分の存在を認め、自分の気持ちを整理でき、より前向きなエネルギーを周りの方から頂けてとても感謝の念を持ってました。皆さんにも体験して頂きたいと思います。

(植松 務)

No.02

レディネス通信

小神野 香

8月11日12日の両日に渡って、各日7名ずつ「平成19年度北海道支部認定カウンセラー審査研修」を受講しました。一人50分の持ち時間で、参加者全員で逐語に作成した15分間の面接テープを聞いた後に意見を交換し、桑原さんからコメントを頂きました。自分の逐語を検討する時間はテープに録音し持ち帰ることが出来ます。審査研修の結果、育成研修の後期は全員が受講できることになりました。

私にとって育成研修中2回目の逐語作成でした。いつもぎりぎりに作業を始め、自分の応答の良し悪しを考える時間も無く、適当にコメントを付けて作成し後悔しています。しかし、皆さんの意見や先生のコメントを聞くと独力では気づけなかった問題点が見えてきて「何が悪いかわからないけど良くない事だけはわかる」といったモヤモヤした状態がスッキリとし感動します。逐語検討は大変だけど、毎回本当に勉強になると実感します。後期も勉強できる機会を得られ、とても嬉しく思っています。

中長期アンケート

vol.1 ～支部行事・運営について～

中長期計画の一環として実施いたしました会員アンケートにご協力いただきありがとうございました。最終的に112名の方からご回答いただき、回収率は40.1%となりました。

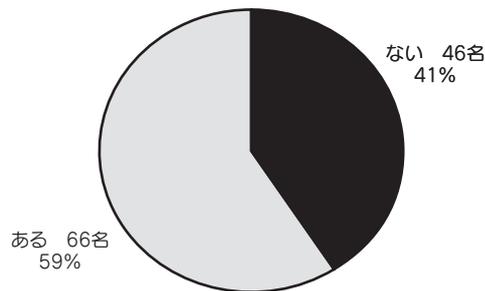
その中でいただいたご意見や感想を会員の皆様に知っていただき、今後取り組む課題として共有していきたいと思ひ、今号から数回に分けてお届けいたします。

1. 回答いただいた方の状況

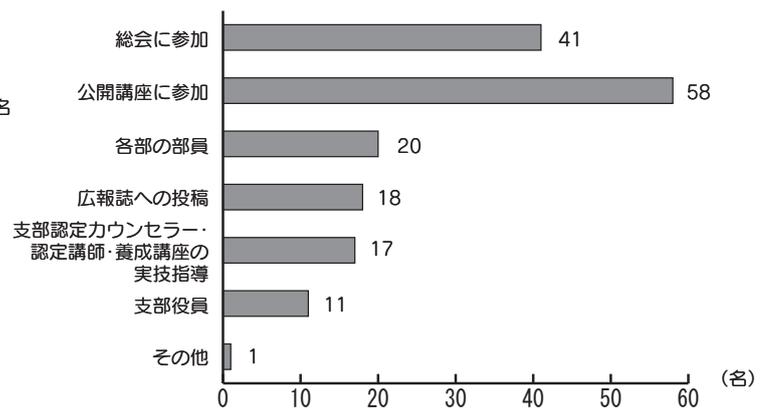
- ・7割の方が札幌在住。またその近郊を含めるとおよそ8割の方が道央圏在住。残りの2割が旭川をはじめ道内各地に在住。
- ・年齢は50代の方が一番多く次いで40代となっており、この年代で66%を占めています。
- ・「産業カウンセラーについての情報が得られる」「カウンセリング関連の研修に参加できる」とした動機で会員になった方が多く、次いで「企業等で産業カウンセラーの仕事をしたい、支部認定カウンセラー・講師として仕事をしたい」となっています。

2. 北海道支部の行事（研修を除く）や運営について

(1) これまでに支部行事、運営に参加したことがありますか(研修を除く)



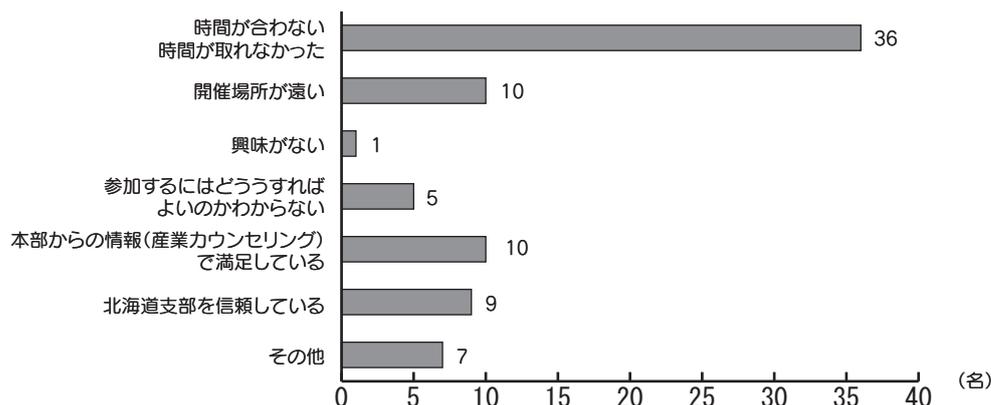
(2) どのような行事に参加しましたか



～支部行事（研修を除く）・運営に参加してみた感想～

- ・エネルギーがあって前向きに活動している団体であることを認識致しました。
- ・充実していた。
- ・大変勉強になりました。準備や運営も気持ちよく感じます。
- ・情報、知識を得られた。
- ・メンタルヘルスの知識を学ぶことが出来、参考となった。
- ・それぞれ勉強になり、有意義な体験であった。組織がしだいに硬直化し、役員が官僚的になってきたことは、カウンセラーの集団としては大変な危機感を持つべきである。
- ・大変だがいろいろな人と交流することが出来るので情報交換が出来ることなど得るものが多い。他の人の活動を聞き刺激を受けた。
- ・非常に有意義でした。また時間がとれれば参加したい。
- ・支部活動の様子がわかり、大変勉強になりました。
- ・各行事に参加することで連帯感が生まれ良いと思います。
- ・役員の方、事務局の方々、皆さん親切でとても感謝している。
- ・公開講座は盛況であったが、総会に参加し一般会員の参加者が少ないのに驚いた。
- ・総会の参加人数が少ない感じがする(複数)。協会のつながりが希薄な印象である。
- ・総会参加の権利が新年度入会者に無いのはおかしいのではないのでしょうか。
- ・つまらない。
- ・内容と比較して時間が足りないと思った。
- ・日常業務との調整が難しく参加しづらいのが悩み。
- ・時代のニーズより遅れている。「産業界はスピードが早い」の認識の薄さのままの人が多く団体だと感じる(他の複数団体での活動と比較して)。
- ・一部の会員だけの活動になりがちで、会員全体への広がりが無かった。
- ・日常の生活から非日常の世界にいる様な感じがしています。精神のバランスを取っている様に感じています。

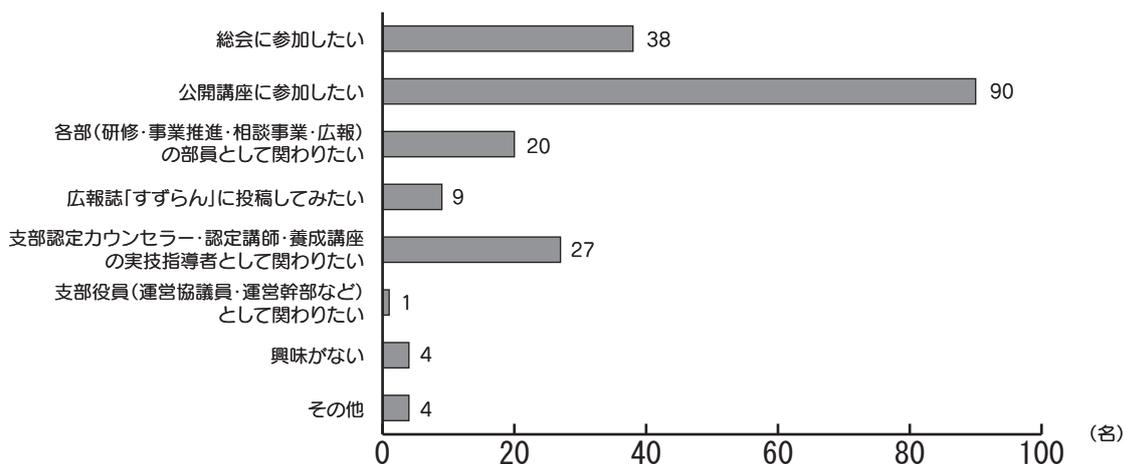
(3)参加したことがない理由



～その他～

- ・最近変更(引越)したばかり。
- ・乳児がいるため、実家のある東京で行事参加している。託児環境が不明なため。入会してまもないから。
- ・間口が狭く、担当者もわからない(いない?)ので…。とにかく「よく分からない」感が強い。
- ・研修に力点を置いていた。
- ・養成講座で勉強しただけで参加してもよいのか、という不安があるため(スキルがある人が参加していそう)。
- ・参加資格がないと言われた。(産業カウンセラー試験に合格していない)。
- ・東京に居住していたため。

(4)今後についてどうお考えですか



～その他～

- ・他の役割があり、参加したいが出来ない。
- ・資格を生かせるボランティアがあれば参加したい。
- ・忙しくて参加できない。
- ・実態が分かれば色々関わってみたいが…。

今号は支部行事、運営についてお届けしました。

平成16年に北海道支部としてスタートし4年目になりますが、「知識や情報を得られた、勉強になった」「支部活動の様子がわかった」という感想の一方、「時間が取れない」「開催場所が遠い」といった現役世代が多く、広域に居住する北海道ならではの理由の他、「よくわからない」ので参加した事がないとする意見もありました。「参加のしかたがわからない、実体がわかれば関わってみたい」といった意見はアンケートの数字では少数でしたが、誰もが参加しやすい、わかりやすい組織にしていくためにはとても貴重な意見だと思います。具体的に理解していただくためにはどのように広めていったらいいのか、今後の検討課題として取り組んでいきたいと思っています。

また今後の活動については「公開講座」「総会」への参加をはじめ、「認定カウンセラーや認定講師、実技指導者、部員などとして参加したい」という積極的な意向も寄せられました。会員の皆様のエネルギーを感じ頼もしい限りです。組織が大きくなればなるほど会員一人一人の力が欠かせないものです。皆様からの忌憚のないご意見お待ちしております。

各部からのお知らせ

相談事業部

支部認定カウンセラー育成事業レディネス8月の前期審査で、新たな気付きや深い理解などを得て、後期を迎えています。

9月から11月まで毎月1回の研修と逐語検討を通して12月の年度審査に向け研鑽していきます。

会員研修部

本年度も北星学園大学教授の清水信介先生ご講義による「カウンセリングにおける見立て」が、かでの2.7において開講されております。

今回のシリーズ（全4回）のテーマは「昔話とカウンセリング」です。

取り上げられてる題材が誰もがよく知っている昔話であり、その登場人物の言動の分析をカ

ウンセリングにおける見立てと結びつけてご講義くださるので大変イメージしやすく、あっという間に2時間が経っているという感じです。シリーズも残すところ11月19日の1回のみとなりました。是非皆さんも昔話を通してカウンセリングの奥深さを学んでみませんか？

支部幹部会、運営協議会の様子

◎8月19日 支部幹部会

支部長会議報告 …… 働く人の電話相談の実施について 他

各部からの報告 …… 各事業部からの進捗状況 他

◎8月19日 運営協議会

新しい委員を加えての初めての会議でした

各委員の所属部決定 …… 各部の活動方針と今後の活動予定の打合せ

◆部員募集に関してのお礼とご報告◆

前月号のすずらんにて各部の部員を募集しましたところ多数のご応募を頂きありがとうございました。お手伝い頂く事になった皆様には直接ご連絡をさし上げております。

今回都合が付かず…と言った方もいらしたと思いますが、次回募集の際は是非ご応募お待ちしております。

いつでも、どこでも出来る、リラックス法 それは深呼吸



深呼吸は、健康法として昔から知られています。日本にも、武道・座禅・瞑想などに、深呼吸を取り入れていました。多くの日本人が腹式呼吸をしていたので、腹の出来た人・腹が据わっている・腹をくくる・腹が立つという表現がありました。世界的にも、2000年以上前からヨーガ・気功などに取り入れ受け継いできました。

私達の体は、自律神経の働きで、心臓・呼吸・消化など基本的な生命維持機能は自動的に行われます。ゆっくりと呼吸するだけで、交感神経の緊張状態が解けて、副交感神経が優位になります。ストレスで、交感神経に傾いた体をいかに副交感神経にむけるか!!

それが、まさに深呼吸です。

ほんの1分するだけでも、心身をリラックスした状態に変化させることができます。血圧の高い人は、「いやだなあー、また高いかなあ」と無意識に緊張しています。初めに測定して、その後2~3回深呼吸して測定すると、20~30は下がります。信号待ちの30秒の間に2回位深呼吸が出来ます。クレマーの話聞きながら、深呼吸を意識していると冷静になれます。いろいろな深呼吸の方法がありますが、手軽なのが、3秒吸って、2秒溜めて、15秒で吐く。普段の呼吸との大きな違いは、呼気の長さです。歌う事、笑う事、どちらも呼気の長さがあります。だから、歌う事、笑う事は体にいいんでしょうね。このストレス社会!!深呼吸を意識して、乗り越えてみませんか?

◆業界・関連団体の情報コーナー◆

◎中央労働災害防止協会

メンタルヘルス対策事例セミナー

日 程：平成19年12月7日(金) 13:00~17:00

会 場：北海道安全衛生サービスセンター研修室（札幌市中央区南19条西9丁目2-25）

対 象：事業所のメンタルヘルス推進担当者（人事、労務、安全衛生、健康管理担当者等）

主なプログラム：講義：「事業所内メンタルヘルス対策構築のポイント」

講師：日本産業カウンセラー協会 桑原 富美恵

参加費：産業カウンセラー協会会員（個人扱いのみ） 9,000円 共に資料代、税込み

問合せ先・申込み先：中央労働災害防止協会 北海道安全衛生サービスセンター

尚、詳細、申込用紙は今回はずらんに同封してありますのでご参照ください。

行事等のお知らせ

研 修

シニアコース講座

「職場のメンタルヘルス事例」(M1600)

日 時：11月18日(日)
場 所：札幌サンプラザ
講 師：未定
定 員：30名
受講費用：13,000円
申込締切：11月2日(金)

「カウンセリングプロセス」(M1220)

日 時：1月19日(土) 9：30～12：30
場 所：かでの2.7
講 師：未定
定 員：30名
受講費用：7,000円
申込締切：1月10日(木)

「クライシスカウンセリング」(M1230)

日 時：1月19日(土) 13：30～16：30
場 所：かでの2.7
講 師：未定
定 員：30名
受講費用：7,000円
申込締切：1月10日(木)

会員研修（一般研修）

「カウンセリングにおける見立て」(4回シリーズ)

昔話とカウンセリング (Ⅳ)

日 時：11月19日(月) 18：30～20：30
場 所：かでの2.7
講 師：清水信介（北星学園大学教授）
定 員：40名
受講費用：会 員：1,000円
申込締切：11月9日(金)

「傾聴トレーニング研修Ⅰ」

日 時：12月2日(日) 9：15～11：45
場 所：かでの2.7
定 員：20名
受講費用：会 員：1,500円
申込締切：11月22日(木)

「傾聴トレーニング研修Ⅱ」

日 時：平成20年1月27日(日) 9：15～11：45
場 所：かでの2.7
定 員：20名
受講費用：会 員：1,500円
申込締切：平成20年1月18日(金)

※両研修とも、養成講座の実技指導者が担当し、各回傾聴についての講義と実践演習をセットで行います。

会員研修（特別研修）

「認知行動療法（概論）函館市」

日 時：10月28日(日) 9：00～12：00
場 所：函館パークホテル 函館市新川町29-15
講 師：坂野雄二（北海道医療大学教授）
定 員：20名
受講費用：会 員：2,000円
非会員：3,000円
申込締切：10月18日(木)

※函館地区在住の会員のみみなさまへ
地方開催の研修についてご協力をお願いいたします。お手伝い頂ける会員のかたは事務局までお知らせください。

幹部会&運営協議会

幹部会

日 時：10月19日(金) 19：00～
場 所：支部事務所

編 集 後 記

今月号より新しいメンバーでのす
ずらん発行となりました。

周りの皆様に助けられて何とか発
行にこぎつけた事、感謝いたします。

今後、内容の吟味、検討、発行時期
なども工夫していこうと考えています。

次号は新年合併号としてお届けす
る予定です。どうぞお楽しみに～

(M.A.)