



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

〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1番地ホワイトビル3階
TEL 011-209-7000 FAX 011-209-7011
ホームページ <http://www.do-counselor.jp>

「働く人の電話相談室」実施報告

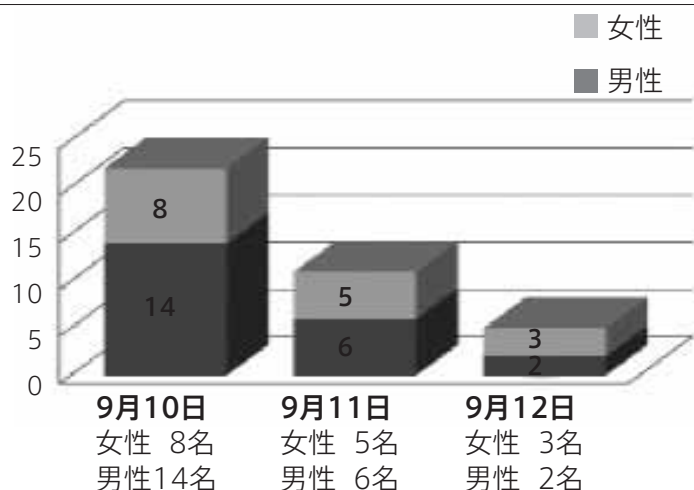
- ◆平成21年9月10日・11日・12日(10時～22時)
- ◆支部事務所 電話相談室

本年度も北海道支部では9月10日～12日の3日間、「働く人の電話相談室」を開設いたしました。9月10日「世界自殺予防デー」に時期を合わせ、全国18支部で一斉に実施。全国の支部に3日間で計1,093件の相談が寄せられ、その数は昨年度の倍以上となりました。自殺者が年間3万人を超えている現状を踏まえ、より多くの方の拠り所となるよう、北海道支部認定カウンセラーの皆様には全力を尽くしていただきました。

<連合北海道との連携>

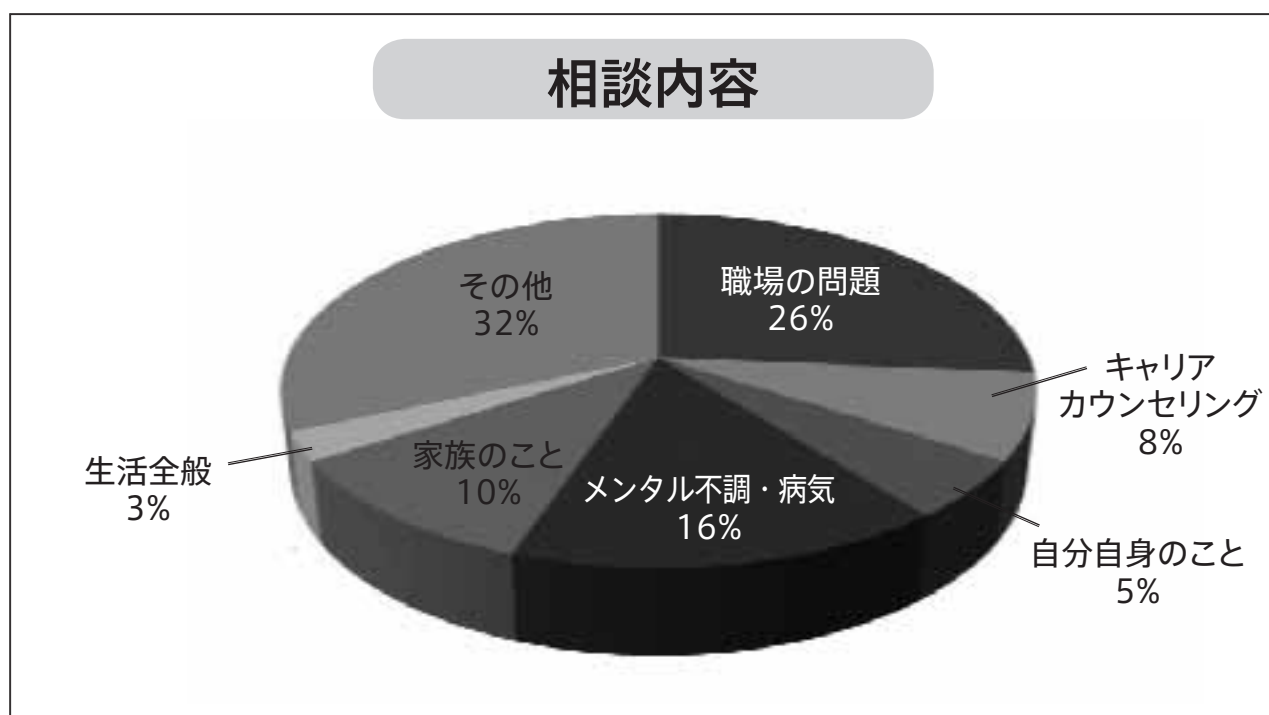
今年は初日に連合北海道と連携し、「働く人の電話相談室」のチラシとポケットティッシュのセット(2,000個)を札幌駅南口・札幌国際ビル街頭で配布しました。連合北海道からは約20名、北海道支部からは永井支部長はじめ、宮本事業推進部長、相談事業部の3名が参加。また、働く人の電話相談室の日時・電話番号の看板をつけた街頭宣伝カーの上から、先の選挙で当選された工藤仁美民主党衆議員議員、連合北海道・松浦俊一事務局長がマイクで道行く方に「働く皆さんが抱えている悩みを、専門家である産業カウンセラーの方に聴いてもらい苦しみを少しでも減らして欲しい。一人で抱え込まず、心を開いて欲しい」と訴えかけました。

平成21年度北海道支部
働く人の電話相談室
相談件数



<就職活動、経済問題、人間関係～複雑化しているケース多数>

今年は生活の苦しさ、職が決まらない辛さなど、日々の暮らしに直結する相談内容が多く、経済情勢がダイレクトに反映されています。相談内容についてはカウンセラーの判断で一項目選んでおりますが、面談記録には複数の項目にわたる相談が記載されております。セクハラ・パワハラや不当解雇の相談もあり、専門の相談機関をご紹介したケースもありました。



<相談結果から、今後の取り組みを考える>

命に関わる様々な問題は、カウンセラーの適切な対応が求められます。カウンセリングの基本である傾聴の姿勢はもちろんのこと、時には医療機関への受診をすすめ、生き続けるための支援をしました。今年度も「聴いてもらえて、少し楽になりました」との言葉が多く聞かれたのは、支部認定カウンセラーが電話の声に真剣に向き合い、懸命に対応していただいたからこそだと感じています。カウンセラーの在り方が言葉となり、しっかり伝わっているのだと思います。今回行われた三日間の相談だけではなく、北海道支部では、平日の10時から夕方5時まで電話相談を行っておりま

す。この電話相談についても、今後より沢山の方にご利用いただくことが、働く人たちを支える直接的な支援になると考えます。今後とも、支部活動にご協力のほどお願い申し上げます。

相談事業部



21年度養成講座修了

4月5日に開講した産業カウンセラー養成講座は、11月3日(火)雪のちらつくなか受講生70名の方々の出席により修了式を迎えました。とても寒い朝でしたが、受講生の皆さんの晴れやかな笑顔がとても温かく感じられる一日の始まりでした。

最後の実習に臨まれる姿は、4月にお会いしたときの期待や不安な表情が、7ヶ月という時間を学び終える充実感や共に学んだ仲間との間に築かれた信頼、安心感につつまれていました。48時間の理論学習、81時間の実習、11にも及ぶホームワークと学ぶ楽しさ辛さを感じながらたどり着くことは、とても大変だったのではないかと思います。その大変さを共有し支えあえる仲間という存在があったことだと思います。

修了式では、桑原協会理事より心からの労いと感謝のお言葉を頂き、修了証を一人一人に授与して頂きました。あらためて、一つのことを成し遂げた方々の笑顔の素晴らしさを拝見させていただき、この講座にご一緒できたことに感謝する実技指導者一同でした。

年が明けると学科、実技と試験があり、まだまだ落ち着かない日々が続くとは思いますがお身体に気をつけていただきたいと思います。

今回、70名の方々を私達の学友仲間として迎えられたことが、何よりも嬉しく心強く感じ、お会いできる日を楽しみにお待ちしております。実技指導者一同よりおめでとうございます、そしてありがとうございました。



産業カウンセラー養成講座 医療大学教室が閉講しました

10月8日(木)北海道医療大学サテライトキャンパスにおいて、産業カウンセラー養成講座が閉講式を迎えました。この養成講座は、医療大学心理学部の大学3年生のうち、希望のあった30名を対象に、平成20年度から実施されている協会本部からの委託事業です。今回修了式を迎えた大学生から以下のような感想を寄せていただきました。

産業カウンセラー養成講座を終えて

北海道医療大学心理学部臨床心理学科 原田志乃

私にとって産業カウンセラーの養成講座は、人生の転機とも言えるほどとても大きな体験となりました。幼い頃から心理の道を目指し「人をサポートする仕事に就きたい」と切望し、北海道医療大学心理学部に入学しました。しかし念願の大学に入学し、夢に近づいて行くにつれ、将来への不安、心理職に対する自分の才能に限界を感じ、幼い頃からの夢を諦めかけていました。その不安と向き合おうとせず、自分が本当に進みたい道を見つめることもせず、ただ現実から逃げるだけの日々を送り、卒業後は心理職以外の仕事に就こうと考えていました。そのような時にこの産業カウンセラーの養成講座を受講しました。受講する前は一つでも良いので資格が欲しいと思い受講を決めたのですが、講座が始まると同時にその考えは一気に消え去りました。カウンセラーとはどのような仕事かという基本的なことを学び、目には見えない作業を繰り返し、成長を感じない自分に対し挫折することもありました。しかし面接実習を重ねて指導を受けて行く中で「まさに、私が進むべき道は心理しかない」と強く感じました。今までの大学生活を振り返り、大きな後悔を感じるとともに、夢を諦めてはいけない、不安であっても困難であっても貫き通そうと決断しました。自分の本当の気持ちに正直に向き合った瞬間でもありました。

このような機会を与えて下さった大学関係者の方々、指導に携わって頂いた方々に心から感謝の気持ちを申し上げます。





「カウンセリングプロセス」を受講して

10月18日北海道支部にてシニア講座「カウンセリングプロセス」を受講しました。実は、同じ日に、特別研修として「認知行動療法」も開講しており、少し後ろ髪引かれる思いで参加しましたが、結果、大変勉強になりました。

産業カウンセラー養成講座受講時に、日々、傾聴トレーニングの度に睨めっこしていた、カウンセリングプロセスモデル。

これ以外にも、河合先生が提唱するカウンセリングプロセスモデルを紹介いただき、多くの事例を交えながらカウンセリングプロセスの多様性や、意識の周辺にある意味への理解の重要性を、独特の語りで講義をいただきました。

特に「クライアントが不安を抱えた状態で暗闇に一步足を踏み出した時、そこに地面があるのか？」という問いかけに、寄り添い、信頼関係を構築していく自己の在り方や人間性が問われているようで印象に残りました。

カウンセリングという場、それ以外でも、日々の人との関わりにおいて参考になる有意義な講義でした。

是非、次回は特別研修とかぶらない日程で調整してくれるとうれしいです。

(齋藤 暁)



シニアコース講座「職場のメンタルヘルス」を受講して

今年の産業カウンセラー試験に合格後、この講座に初めて参加しました。参加のきっかけは、全く勉強をしていず焦りを感じていた事と、職場で身近な仲間がうつ病で長期欠勤した事があったからです。

講師は札幌心身医療研究所所長の久村正也先生で、NPO法人「勤労者心の健康づくり協会」の会長でもある先生のご経験豊かな講義はとても分かりやすく、内容の濃いものでした。講義はうつ病の誘因であるストレスについての基礎知識から始まり、メンタルヘルスケア対策、そして職場復帰支援についてでした。雇用情勢が厳しい現状では、仕事の量も増え、休みも取りづらくなっています。職場の仲間も、つい仕事を抱え込み、いろいろな要因も加わり、うつ病での長期欠勤となってしまいました。私も同じ職場にしながら、気づいてあげられず、早期発見、早期治療には周囲の気づきが本当に大切だと感じました。

今回参加し、改めて今後の勉強の必要性を強く感じました。これからは出来る限り講座に参加して沢山の知識を習得していこうと思います。

(札幌市 N・K)



シニアコース講座「面接記録のとり方、事例の書き方、見立て」に学んで

10月17日に開催された講座に12名が参加しました。講師は、北星大学教授の清水先生です。レジメにそって面接記録をとる事の重要性を先生のこれまでの経験もとり入れてお話されました。カウンセラーが技能を向上させ面接内容を向上させる上でも大切な内容であることが理解できました。午前の講義とあわせて午後には、初回面接の実際の映像を見せていただき参加者とディスカッションしていただき楽しい講義でした。

特にインテーク面接(初回面接)の目的・記録は、クライアントが抱える問題や症状や問題発生に関わる背景要因などをカウンセラーが適切に把握し見立てができるかがその後のカウンセリングの進展に大きく影響する事とあらためて思いました。

そうした初回面接を適切に行えるようになるには、カウンセラーとしての懐が必要ですし、クライアントの言葉・しぐさにも気づけるように発達心理学理論・パーソナリティ理論等ももっと身につけたいと思う講座でした。秋ふかし・学びを深め・自身の成長めざす。

(S・A)



特別研修「認知行動療法概論(帯広市)」を受講して

秋晴れの9月27日(日)帯広のとちプラザで行われた「認知行動療法概論」を受講しました。講師の坂野先生の第一印象は「怖そー!」という感じでしたが、講義が始まると親しみやすくかつ身近な話題の質問を入れたわかりやすい内容に講義時間の2時間半が非常に短く感じられ、もう少し長い時間受講していたと思うくらいすばらしい講義でした。認知行動療法の考え方について教えていただいた中で「スモールステップで考えよう」「ほめる時には余計な言葉は言わない」など相談業務にも役立つことが多く、自分自身も「目から鱗」的に考え方のクセや理解の仕方について片寄った部分があることに気づかされました。具体的な不適應の事例をあげて、その問題解決をする場合の「考え方を考えるコツ」についてのお話も大変参考になりました。先生の講義が終わり最後に協会の研修担当の方から「この研修会をきっかけとして帯広の会員の方々の交流の輪が広がることを願っています。」というお話があり、私もこれから帯広で会員の輪が広がり各種研修や講座が行われるようになることを強く願いました。会場を出る時、すごく得をしたような気持ちになれた半日でした。

(岡村 和昭)



会員研修「カウンセリングとイメージ技法(Ⅲ)」を受講して

10月13日、Ⅰ、Ⅱに続き描画技法の1つである「交互なぐり技法」および「交互なぐり描き物語統合法」の実習に参加しました。

清水先生より実施法の説明があり、実習となりました。

前回はひとりでの作業でしたが、今回はペアを組み、コマどり(6~8コマ)をした画用紙を交互になぐり描きし、イメージ投影・彩色を繰り返していきました。

くちゃくちゃ…のなぐり描きからイメージが浮かばず、画用紙をひっくり返しながらかえこんでしまうこともありましたが、楽しく作業を進めていくことが出来ました。

交互なぐり描き終了後、イメージを全て用いて物語を作ることも初めての貴重な体験でした。

治療者は色使い、速さなどクライアントの力で配分を考え(エネルギーの無い人に過重なものは負担が大きくなる)など留意についてお話をさせていただきました。

「イメージレベルでの共感」という清水先生の言葉が心にのこりました。

(J.)



キャリア・コンサルタント試験

9月5日(土)キャリア・コンサルタント試験が行なわれ、全国で1669名、札幌地区では30名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40分)に挑戦されました。本年度の講義は4月11・12・25日の3日間で受験資格を取得する講習、4月26日、5月2・3日、6月14日の4日間で実技試験免除の適用を受ける講習が実施されました。受験生によると学識問題はまごつく択一式で90分では時間が足りなく、記述問題では時間は充分あったのですが、しっかり勉強していないと回答しにくい問題とのことでした。傾向としては年々難しくなっていくようです。受験された皆様、本当にお疲れ様でした。結果は10月下旬に発表の予定です。皆様の合格を心よりお祈りしております。



No.09

レディネス通信

5月からはじまった支部認定カウンセラーの講座ももうすぐ終結する。「心理療法入門～初心者ためのガイド」という本の読み合わせも「初心者の期待」という章にはじまり、今回は「終結」「記録をとる」を読み終え、いよいよ来月は「終わりに：技術の向上」という段階にはいる。

この本はカウンセラーの初心者が陥りやすい点や抱きやすい恐れなどを、それこそ共感的な態度で、懇切丁寧に細かな点までアドバイスしてくれる。それでも、机上の話には現場を経験していない私にとっては想像しがたいことが往々にしてあるが、そのとき、清水先生の経験に基づく、具体的な事例をだしての説明は毎回、聞き入ってしまう。逐語検討もそうであるが、具体的な事例は大いに学ぶべきところがある。いよいよ最終の逐語審査があるが、自分の身をもっての体験は、心と体にきざまれることであろうが、自分の出来なさ加減に向き合うのはやっぱり、エネルギーのいる作業になることであろう。

支部代議員が選任されました

(社)日本産業カウンセラー協会定款 24 条に基づき、代議員選挙実施をお知らせし、平成 21 年 9 月 25 日～10 月 9 日まで、立候補及び推薦候補の受付をいたしておりましたが、10 月 9 日までに立候補される方がおられず、直ちに選挙管理委員会が開催され、支部推薦委員会より推薦されました、代議員 9 名、補欠代議員 1 名、「代議員選挙規定」第 10 条（候補者と定数）1 項、3 項の規定により（支部所定の定数を超えないため）全員が当選されました。

代議員、補欠代議員に選任された方々は次の 10 氏です。

代議員

青木 明美 大嶋 弘道 斎藤 真一 清水 良子 永井 義信 二俣 美幸
宮本 克郎 安井 元美 山村 弘美

補欠代議員

十川 秀逸

また、「代議員選挙規定」第 19 条（本部への報告）に基づき、(社)日本産業カウンセラー協会会長に報告いたしました。

リラックス
タイムコラム
③①

私を野球に連れてって ～Take Me Out to the Ball Game

めっきり秋めいて…山からは初雪の便りも届いていますが
みなさんいかがお過ごしですか？インフルエンザ対策は万全でしょうか？

私はこの9月10日は札幌ドームに野球観戦三昧でした。
もちろん、北海道日本ハムファイターズがパリーグ優勝を決めた瞬間もドームにいました♪
試合は大盛り上がりでとても楽しかったのですが、試合のあとの心温まる？交流があったのを
みなさんにもお伝えしたいと思います。
いつもは勝っても負けても試合が終わるとすぐに席を立っていたのですが、その日は一人だった
のでのんびりと人がいなくなるのを席に座って待っていました。すると応援団が選手の応援歌
を歌いだし外野が賑やかになりました。一通り、終わると相手チームの応援団からも歌声が…。
そしてお互いに健闘を称えあうようにエールの交換を始めました。
自分の鼻息のチームの応援だけかと思っていましたが、相手チームの応援歌や選手をみんなよく
ご存知で驚きました。特にロッテの監督が日ハムとの最後の試合だったので、監督の歌もでて
…ひとりでちょっとウルウルしてしまいました。
応援をしているときにはもちろん同じ「ファン同士」一体となっている高揚感がありますがその
あとに、相手チームとのこんな交流があったなんて…いままですぐに野球場をあとにしてなんて
損をしたのだろう。
世の中、あまり他人とのつながりやかかわりが希薄になっているといわれていますが野球場は
試合の前も試合中も終わった後にも「熱い絆」でみんな結ばれていました。
みんな「野球が大好き」なんだなー。
なぜか「ひとりじゃないんだ…」って胸を熱くしてひとり帰途につきました。

行事等のお知らせ

研 修

シニア研修

逐語検討1 (M1710) <各日5ポイント>

日 時：12月19日(土)・20日(日)
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師：未定
定 員：20名
受講費用：26,000円
申込締切：締切しました

クリニカルカウンセリング(M1500) <5ポイント>

日 時：1月11日(月祝)
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師：清水信介(北星学園大学教授)
定 員：25名
受講費用：13,000円
申込締切：12月15日(火)

逐語検討2 (M1720) <各日5ポイント>

日 時：1月16日(土)・17日(日)
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師：未定
定 員：20名
受講費用：26,000円
申込締切：12月15日(火)

逐語検討3 (M1730) <各日5ポイント>

日 時：2月27日(土)・28日(日)
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
講 師：未定
定 員：18名
受講費用：26,000円
申込締切：2月10日(水)

会員研修

「カウンセリングとイメージ技法(Ⅳ)治療事例の検討」 <3ポイント>

日 時：12月8日(火)18:30~20:30
場 所：かでの27(710号室)
講 師：清水信介(北星学園大学教授)
定 員：40名
受講費用：2,000円
申込締切：11月30日(月)

「傾聴トレーニング研修(札幌市①~⑤) (全5回) <各3ポイント>

日 時：①10月15日(木)②11月12日(木)
③12月10日(木)④1月14日(木)
⑤1月28日(木)【①~②は終了】
各回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：各回24名
受講費用：各回1,500円
申込締切：③12月3日(木)④1月7日(木)
⑤1月21日(木)

「傾聴トレーニング研修(旭川市)」 <3ポイント>

日 時：12月4日(金)18:30~20:30
場 所：旭川ときわ市民ホール(予定)
講 師：養成講座実技指導者
定 員：24名
受講費用：1,500円
申込締切：11月27日(金)

「傾聴トレーニング研修②旭川市)」 <3ポイント>

日 時：1月28日(木)18:30~20:30
場 所：旭川ときわ市民ホール(予定)
講 師：養成講座実技指導者
定 員：24名
受講費用：1,500円
申込締切：1月21日(木)

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