



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>



日本産業カウンセラー協会 北海道支部 支部長 永井 義信

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様には穏やかな新春を迎えられたことと心からお喜び申し上げます。

50年、100年に一度といわれる、経済危機からの脱出の糸口も見えないまま、大手の航空会社、旅行業者、デパート業界と、矢継ぎ早に経営のスリム化に向けた報道がなされました。そのような、社会状況下で「自殺予防週間」に併せ実施した「働くひとの電話相談室」では、メンタル面は勿論のこと、貧困、経済状況の悪化を主因とする、複合的、連鎖的な問題から自殺願望・自殺未遂とというようなご相談が多くありました。

このような厳しい状況に的確に対応していくためには、私たち産業カウンセラーは「倫理綱領」にもあるように、たゆまぬ自己研鑽が必要になります。幸いにも北海道支部では会員の皆様方の汗の結晶として昨年、新事務所に移転することができ、今まで以上に研鑽の場を増やすことが可能になりました。

新年度からは、夜間の養成講座をはじめ、ピクチャー方式によるシニアコース講座等も開催の運

びとなりました。

また支部運営も新体制になり半年を過ぎ、助走体制から、新年は、大きく飛躍の年にして行きたいと思っています。ただ社会貢献活動を充分に行うためには、今まで以上会員の皆様のお力添えが必要です。「できることから、できるところで」ではなく、「できるだけ、可能な限り」支部活動にご理解とご協力をお願いいたします。

ご存知のように北海道支部の継続的理念「生きることと働くこと、豊かに生きる、豊かに働く」を実現するため、今年の干支「寅」のように、しなやかに、力強く、スピード感を持って、北海道の働く人のために、新しい年も活動していきましょう。

最後に2010年が会員の皆様にとって、益々のご発展と、健康で、幸多い年になりますようにお祈りし新春のご挨拶といたします。



新年の御挨拶

あっと言う間に皆様へ新年のご挨拶をする時期が訪れた感じが致します。年々一年が過ぎ去るスピードが増している様な。まるで進化を続けるリニアカーに乗っている感覚です。スピード系の乗り物が苦手な私としては、何とか体感速度を鈍くさせる方法を編み出さすことが今年目標の一つです。でも探しているうちに気が付くとまた新年を迎えていた、な～んて事だけは無いようにしなくては。(T・P)

地球温暖化で年々暖かくなっているのに、最近何故か寒さが身にしみるようになってきた。愛妻からは、しょっちゅう運動不足を指摘されている。また、人の名前も時々思い出せなくなってきた。これで物忘れがはじまったら…これ以上体力が低下しないように、肝臓をいたわり、スキー、ゴルフに励むとしよう。本年もよろしく願いいたします。(K・M)



新年あけましておめでとうございます。
旧年中はふり返る暇もなく過ぎたようで、やはり実り多い刺激的な1年でした。記憶に新しいところでは11月に神戸市で開催された全国研究大会に参加して、多くの産業カウンセラー協会の緒先輩に出会いました。好奇心いっぱい創造的で、もの凄く元気な人たちに圧倒されながら、私も元気になっていました。人と人のつながりが私を元気にしてくれるのだと、しみじみ思う歳の始めです。今年もよろしく願いいたします。 やまむら



昨年は年始早々1月3日に13年飼っていた愛犬が亡くなり、悲しい年明けとなりました。今思えば私息してた?」って位昨年の記憶があまり無いのです。高齢だからと思っていたものの、突然12月末に体調を崩しあっと言う間に逝ってしまったので心にポカッと穴が開いた感じがずっと続いてました。犬ごときにと思われるかもしれませんが…でもそんな状態の私に、周りの人はなんとあたたかかった事か…人に恵まれてることを実感した1年でもありました。本当に感謝です。昨年さぼってしまった勉強もまた頑張って自己研鑽を積んでいこうと思います。今年もよろしく願いいたします。(M)

昨年は「新」の一文字に表れるように、公私共に新しい環境での挑戦で、色々な方々に支えられた一年でした。そして新年を迎え思うことは「忙しさを言い訳にせず生きる」こと。いつも純粋な気持ちで向き合える自分でありたいと思います。今年もよろしく願いいたします。

林 美幸(旧姓 二俣)



2010年、明けましておめでとうございます。
去年は、私にとって変化と学びの一年でした。畑を休ませて、耕し、種まきの準備ができたように思います。そしてこの春、どんな種を蒔くか、どんな花が咲き、どんな実がなるのかを楽しみにしたいと思います。そこで皆さんには、お日様の様に温かく見守っていただければと思います。どうぞ本年も宜しくお祈りします。(Y)



あけましておめでとうございます。
「頑張らない、我慢しない自分もOK」という言葉とともに過ごしてきた2年3ヶ月。気づけば、本気で片付けが必要な自宅と4%増加した体脂肪が…。
この1年はいろんな意味でスリム化を目指し、支部活動にもスッキリ気分に取り組んでまいりたいと思います。
(濱中 良子)



明けましておめでとうございます。今年も広報部の運営協議員をさせていただきます。新年にあたり、知り合いのシスターから教えていただいた事をお話いたします。「Let's it be」はビートルズの曲で有名ですが、実は、聖書の中の1節です。ルカ1章38節「Let's it be according for your word」意味は「自分のあるがまま、あなた(神)のお言葉に従います」です。マリアが処女でキリストを身ごもった時の神の使者に対しての返事です。「Let's it be」は「自分自分のまま、あるがままでいい」と言う意味があります。自信がなくなったり、悩みを抱えた時「私は、私のままでいい」と呟けると、少し楽になったりほっと出来ます。「心の乱れは言葉から来る」と言われます。良い言葉を呟いてよい年にしたいなあと思います。伊藤 恵子



「ただまさに、やはらかなる容顔をもて一切にむかふべし」私の好きな道元禅師の言葉です。どんな時でも、こんなふうな顔して1年を送りたいものです。今年は寅年。ちょっと古いけど、昔の漫画のヒーロー、タイガーマスクも、仮面の下はいい顔をしてました。(S.S)

あけましておめでとうございます。去年も瞬く間1年が過ぎてしまいました。いつの間にか半世紀を過ごし、良い歳になったものの人間的成長は年齢に追いつかず…。いつになったら、年相応の人間になれるのやら。今年は改めて自分自身のキャリアデザインを描くぞ！描いてみるかな？ 描けたらいいな～。やはりマイペースが一番ですね。頑張ります。
(品格を目指すイノシシ)



あけましておめでとうございます。
我が家では、二年間続いた「喪」がやっと明けました。今思えば、「温かく」、「優しく」、「思いやり」など、胃に優しく消化しやすい言葉を特に好んで使っていましたね。さて、今年は良い年にしたいですね♪♪～

ところで、愚痴は脳に悪いそうです。疲れた、「つ」大変は、「た」嫌だ、「い」と言うだけならOK (A・I)

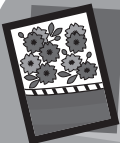


皆様 明けましておめでとう御座います。本年もどうぞ宜しくお願い致します。私事ですが、いよいよ今年で40代最後の歳となりました。養成講座テキストを読めば、「人生の午後」だとか「ゴーギャン・コンプレックス」だとか書かれていて、決して他人事とは思えない気がします。人生の半ばをとうに過ぎたであろう今、「このままではイケナイ」という焦りも感じられます。まあ、世捨て人にはならないよう自戒します。…世の中に見捨てられたりして。(爆) by 楓林



昨年も皆さまのお力添えで、無事カウンセリング業務を終えることができました。心から感謝いたしております。支部認定カウンセラーの皆さまには、遠方の事業場に出向いていただきご苦労をおかけしております。また、突然のお願いや変更などにも快くお受けいただき、ありがとうございます。今年もきっとご迷惑をおかけいたしますが、「しょうがないな～」とあたたかく見守っていただき、お願い申し上げます。

相談事業部 青木明美 (新年ダイエット報告はなしです(笑))



デフレスパイラルの様相を強くしてきた昨年末からの一般経済市況ですが、相まって雇用情勢は新卒内定率一つとっても戦後2番目の最悪な状態になりつつあります。当然の事ながら、労働者の職場環境は、固定費・人件費を減らそうする経営戦略との狭間に置かれ肉体的にも精神的にも益々苛酷なものになるのではと推測されます。このような状況下において、産業カウンセラーとして「人と組織」にどのように対応するのか、改めて真剣に思考し、行動しなければなりません。個人的な意見を述べさせてもらうなら、「一人一人のいきいきとした意欲・活動」があつての組織であり、事業活動であるのは疑うべきものもない事実です。ただ建前は分かっている、本音では「数字ありき」の世界が優先する現実の中で、落差ある漂う悩みが増えているのです。切羽詰っても出来るところまで頑張ろうとする心意気と成果との差ではないでしょうか。職場のメンタルヘルスの重要性がこれまで以上に叫ばれている所以でしょう。私個人としてこの問題に今年一年未熟な知見、知識、そして何よりも思いやる気持ちを醸成しつつ、微力ながら支援していこうと考えております。一方で歳を重ねるごとに衰える体力を増進する事も忘れてはならないとこの年を迎えました。

松山 翰吉

2009年の「今年の抱負」を書いたのがついこの前のように思いますが…

さほどの達成感もないまま次の目標かと、なぜか「後ろめたさ」を感じます。

トラ年は見栄を張らずに、毎日「あー今日はこんなことをして充実した1日だったなー」と思えるような時間の使い方をしようと思います。そしてそれを「日記に書く」

この日記は2年間続いています。(毎日じゃないけれど)

コツコツ頑張る365日にします!!

さかな



全国研究大会・関西大会に参加して

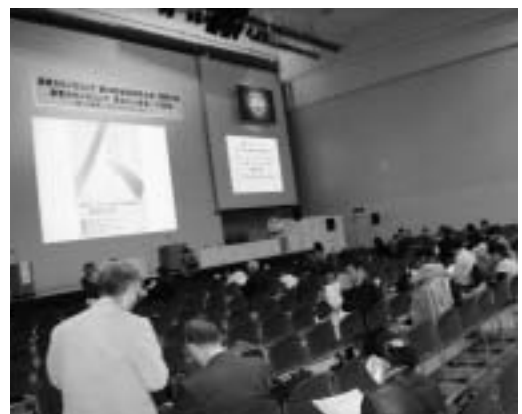
2009年11月28日(土)～29日(日) 産業カウンセリング第39回全国研究大会・関西大会が神戸市において開催されました。

ーシンポジウムー

初日は開会式に引き続いて、シンポジウムがありました。シンポジストは、河野慶三先生(富士ゼロックス(株)全社産業医)、三川俊樹先生(追手門学院大学心理学教授)、遠藤瑞江先生(前協会常務理事)の3氏で、河野先生は産業医からみた産業カウンセラーのテーマの基で、社会状況の変化が労働者に与える影響および職場の状況を敏感に捉え、会員が恒常的に資質の向上を図ることを具体的に示唆され、さらに、三川先生は産業カウンセリングのつながりとひろがりテーマに、産業カウンセリングでは、5つのCoとして、Communication、Counseling、Coordination、Consulation、Collaboration が必要であり、1対1の個別援助から、集団への介入、さらにシステムとして組織・制度改革への取り組みへつながり、ひろがる実践が重要であると伝えられました。最後に、遠藤先生は、企業、学校、協会相談室、ボランティア活動などの実践経験をとおして、積極的に動いて活動できる産業カウンセラーが求められると力強く伝えられました。

ー分科会ー

翌日の分科会はテーマ別に14のセッションが設定され、全国の実践報告をもとに積極的な意見交換が行われました。今年度は北海道支部から二人の会員が、2つの分科会で発表されました。第6分科会③では、企業におけるメンタルヘルス対策のテーマの基、青木明美さんが「事例から、北海道支部相談事業部の現在を振り返る」として、産業カウンセラーの立ち位置を確認する過程を紹介されました。また、第9分科会では、中小企業における支援のあり方のテーマの基、宮本克郎さんが「行政とのタイアップによる中小企業のメンタルヘルス研修」として、札幌市との連携で、仕事の悩み相談室・事業所へのメンタルヘルス研修の講師派遣実践を紹介されました。



実技指導者育成講座が修了しました

5月10日から全行程39日間の実技指導者育成講座が12月13日に全プログラムを修了しました。この講座は協会本部の事業として、平成19年度から産業カウンセラー養成講座において産業カウンセラーの育成にかかわる実技指導者の育成を目的として実施されているもので、北海道支部では本年度、受講希望者が開催決定人数を超えたことにより、札幌教室が開催されることになりました。

受講者9名とスタートを切った札幌教室の受講者は修了日のふり返りに、以下のような印象深い言葉を残しています。「学ぶことを波及させる役割を持ちたい」「カウンセリング力向上が場の理解につながる」「経験を一般化して伝える力を加えたい」「大きな壁を乗り越え…楽になった経験」「メンバーに、家族に、健康に感謝と自分によく頑張ったね」「学び成長の過程で安心・元気を伝える人間に近づきたい」「時として人の言葉は、痛いということを知っている指導者でありたい」

養成講座部は本講座で、多くの学びを得た受講者に加わっていただき、活動の輪を大きく太くしてまいりますと願っています。

No.09

レディネス通信

支部認定カウンセラー審査を終えて

12月5日、北海道支部事務所会議室にて桑原理事同席のもと、清水先生による逐語検討及び審査が行われました。今回審査に臨んだのは6人ということで朝9時から始まり17時までのタイトな日程でしたが、終始温かく一人ひとりに関わっていただきました。20分の逐語記録を作成する作業は、テープを何度も聴きどの部分を起こしていくのか検討するところから始まります。もうその段階で自分のカウンセリングに頭を掻きながら悩むことになりましたが、気づくことも多くカウンセラーを目指す者として大切な作業であることを改めて感じることができました。審査に通ることは、支部認定カウンセラーとしての学びのスタートラインに立つことなのだ理解したとき、審査に通ることで、これから先も学び続けたいと強く思います。研修、審査とご指導いただいた清水先生、そしてこの場を与えていただいた支部に感謝の気持ちです。ありがとうございました。



12月4日 旭川 傾聴トレーニングに参加して

私が参加した理由は、今年、産業カウンセラー養成講座を受講し、最後の面接実習から1ヶ月たっていること。そして、仕事や日常生活のなかで日常会話になれてしまい、改めて“傾聴”を忘れないように、そしてより自己研鑽をととも思い参加しました。

どんな人が集まるのか…、ちょっと緊張しながら会場へ。何名かは同じ今年度の養成講座を受講した人たちで顔なじみだったので、安心しました。過去に養成講座を受講、試験に合格して、あらためて傾聴を基本に返り学びたい、そういう方も数名いました。自己紹介をして緊張をほぐしてから、講座での面接実習と同じように実習を2セッション行いました。指導員さんからのアドバイス・指導も、養成講座の時よりもより一歩踏み込んだ技術指導で、とても勉強になりました。18時30分から2時間でしたが、あっという間に終わった感じです。これからも定期的にこの傾聴トレーニングを受けつけて、技術向上に努めたいです。

(寺坂 祐一)

リラックス
タイムコラム
③②

ストレスとは

ストレスという言葉は誰でもよく使っていますが、ストレスを説明してくださいと言われて答えられる人は少ないと思います。ストレスとは、生体が外部から物理的、心理的、社会的にいろいろな刺激(ストレッサー)を受けて緊張、歪みの状態を起こすと、これらの刺激に順応、適応しようとして一種の防衛反応が起きる。これらの反応を生理学者セリエはストレスと呼びました。たとえばストレッサーにはどんなものがあるでしょうか?ストレッサーの測定法は、ホームズらのライフイベント法が有名ですが、今回は日本人の夏目誠教授(1992年)の物を参考にします。各項目の数字を見るとレクリエーション・収入の増加さえもストレッサーになってしまう。たとえば旅行から帰ってきて、楽しかったけれど疲れたり、あるいは宝くじに当たって貯金しようか?使おうか?悩んだり、嫌な事ばかりがストレスになる訳ではない。ストレスの元はどこにでも転がっている。皆さんも、大なり小なり毎日ストレスは経験していると思います。普通の人(健常者群)で年間平均300点くらいはストレスがある。職場不適応群で900点以上となっています。

配偶者の死(83) 会社の倒産(74) 親族の死(73) 離婚(72) 転職(61) 左遷(60)
人事異動(58) 結婚(50) レクリエーションの増加(25) 収入の増加(25) その他55項目

セリエは、ストレスは人生の大切なスパイスともいっています。ストレスを人生の糧にして、自分の成長につなげることも出来ます。しかし、ストレスで体を壊してしまう人がある。ストレスを受けた時に、なぜ個人差があるのか?何がストレスをやわらげているのか?

- 環境の調整 ……うるさい・暑い・寒い・臭い・汚いなど心が落ち着かない環境でない事。
- 身体反応の調整 ……ストレスを受けた時、持続しない様、自分なりのリラックス法を使える事。
- 考え方・解釈の仕方 ……現状を肯定的に解釈したり、考えられる事。
- ソーシャルサポート ……誰かからサポートを貰えると言う期待感がある事。

以上の4つが、ストレスをやわらげる方法とされています。次回この事についてお話させていただきます。

通信養成講座旭川教室が開講しました

今年度、通信養成講座が支部移管されたことを受けて、北海道支部では念願でありました旭川での養成講座を開講することができました。

今年度の講座の期間は11月2日から翌年の11月1日までの12カ月です。その期間中に各受講者は、理論科目は指定テキストを精読し添削問題を解き提出します。さらに各科目に正答が6割以上を求められます。また、面接実習の時間数は、通学講座と同じ81時間で構成されており、土日連日コースで全6回の面接実習が組まれています。

その面接実習は12月5・6日に初回が実施されました。受講者22名は旭川市近郊や札幌、石狩、富良野等から来られて、初回は全員が参加しました。内容は通学養成講座と同じように出会いのワーク中心に信頼関係づくり、翌日は面接技法の実習を3人一組で実践しました。

すでに初回の行程は導入期から初期まで移行し、次回はいよいよ中期行程に入ります。お会いするたびに求められるステップ幅が大きい分、動機づけが高い受講者が集まりました。今後の実習が楽しみです。

行事等のお知らせ

研 修

シニア研修

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：中台 英子(当協会会員講師)
桑原富美恵(当協会会員講師)

定 員：20名
受講費用：26,000円
申込締切：締切ました

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

「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)【①～③は終了】

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

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：④締切ました ⑤1月21日(木)

「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)

支部育成システム(ロードマップ)説明会

日 時：2月7日(日)13:30～15：30
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室
詳細はハガキにてお知らせいたします