



題字 小川 東州

JAICO 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>

北海道支部総会

6月26日(日)札幌サンプラザにおいて「平成23年度日本産業カウンセラー協会北海道支部総会」が行われました。

この日は爽やかに晴れ渡った北海道らしい初夏のお天気の中、沢山の会員の皆様にご参加いただき、また本部からは安藤一重会長をお迎えしての開催となりました。

<第一部 開会>にあたり北海道支部永井義信支部長より「働いている人の神経症が160万人、うつが100万人を超えるとされる昨今、産業カウンセラーに寄せられる期待、それに応える為のスキルアップ、能力のアップが今後ますます必要とされてきている。本年度は協会の次の半世紀に向けてのステップアップの年となり、北海道支部に対しても熱い期待をよせていただければ」との開会の挨拶から始まり、続いて安藤会長より「北海道支部の歴史と協会の今後の方向性、働く人の真に役立つカウンセラーとして能力をどう高めていくのか、倫理綱領を守り協会の会員として所属することの意味を1年をかけ考えていく年としたい」とご挨拶がありました。

桑原富美恵理事からは、「メンタルヘルス支援センター」を全国で北海道だけが受託、今後のメンタルヘルス支援センターの方向性等も含め、協会も51年目を迎えどう動いていくかなどのお話がありました。

続いて支部規定36条の2に基づき議案に入りました。

<第二部通常総会>進行役の林総務部部長より定員数の確認が行われ、平成23年度3月末登録会員数492名のうち、総会出席者41名、委任状提出者249名の計290名が出席となり、支部規定第16条に基づき正会員数の過半数を超える出席が確認され総会成立の報告がなされました。

続いて山村副支部長より第41回通常総会(本部総会)の報告がされました。

その後、支部規定第15条に基づき、議長に永井支部長が就任し、議事録署名人と



永井支部長開会の挨拶

して林直人さんと横山都子さんが指名されました。

続いて平成22年度の事業報告と収支決算報告（第41回通常総会にて承認済みの内容）が山村副支部長と佐久間総務部副部長よりなされ、監事の十川さん、福本さんより監査報告が行われました。

続いて支部規定第36条の2に基づき議案に入りました。

第1号議案について、平成23年度事業計画（案）、収支予算（案）が提示され、拍手にて承認となりました。

第2号議案では、「平成23、24年度役員改選」についても規定に基づき、運営幹部8名、運営協議委員12名、監事2名の報告があり満場の拍手で承認されました。

今回で退任されるかたへの感謝の気持ちと、新体制においても会員の皆様のご協力へのお願いが伝えられました。

その後、会員の皆様からの挙手による質問が行われ、無事に総会が終了いたしました。

<第三部>安藤会長による<次の半世紀にむけて>と題し講演が行われました。

3月の震災による東北のその後の現状と報告をふくめながら、育成の新しい講座をどのように行っていくのか、カウンセリングプロセスの裾野をどう広げていくのかなど、協会のこれからのお話をいただきました。

今後の協会の方向性が感じとれ、参加された皆様には大変有意義な時間だったのではないのでしょうか。

会員の皆様の会である北海道支部は総会で承認を受けた内容を幹部会で審議執行し、運営協議会で承認を得ながら遂行していることを改めて確認した23年度の総会でした。

今年度、役員も改正され新しい顔ぶれになります。会員の皆様と支部とのつながりをより近く感じていただけるよう「すずらん」などを通じて支部運営を進めて行きたいと思えます。

又、今後の運営や支部活動の参考にさせていただく為のアンケートを実施させていただきました。

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

出席された会員様からは、研修などではなく会員同士の交流の場を設けてほしいという要望も寄せられました。

是非来年は今年よりも多くの会員の方に参加していただき、もっと多くの声を反映した総会になればと期待しております。



講演中の安藤会長

「平成 23・24 年度支部運営幹部・運営協議員・監事」のご紹介

永井 義信（北海道支部支部長）

山村 弘美（副支部長兼事業推進部長）

林 美幸（相談事業部長）

佐久間千雅（会員研修部長兼総務部長）

安井 元美（養成講座部長）

内山貴美子（養成講座副部長）

赤川 素子（広報部長）

時政 佳奈（広報部副部長）

運営協議委員

会員研修部……	清水 良子、西塚 和美	広報部……	佐藤 茂、高田 明子、 松山 翰吉、勝又 浩和
事業推進部 ……	中田 信子、圓山嘉都美	監事……	十川 秀逸、福本ふみ子
養成講座部……	青木 明美、井澤 敦子		
相談事業部……	谷藤 陽子、濱中 良子		

引き続き支部長を担当させていただきます。

支部は順調に成長し、支部会員は500名の大台を超えました。協会も次の半世紀に向けて大きく前進を始めています。北海道支部も、北海道で今まで以上に必要とされる組織を目指してゆきたいと思います。会員の皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

北海道支部長 永井 義信

事業推進部活動は普及事業と呼ばれ、産業カウンセラーを知っていただくための活動が主だった時代から、先輩方の誠実な活動の積み重ねによって、いまや地域や多くの団体のご信頼をいただくにいたりました。これからも丁寧な活動をしてまいりたいと思います。どうぞよろしくをお願いいたします。

事業推進部 山村 弘美

この度相談事業部長を務めさせていただくことになりました。産業カウンセラーの皆様が安心して研鑽を積み相談業務を担っていただけるよう事務局および相談部委員と連携して運営して参りたいと思います。どうぞよろしくをお願いいたします。

相談事業部 林 美幸

この度、会員研修部と総務部を担当させて頂くことになりました。会員のみなさまにとりまして身近な存在でありたいと思っておりますので、ご意見・ご要望等どしどしお寄せ下さい。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

会員研修部 佐久間千雅

この度、養成講座部長を務めさせていただくことになりました安井です。養成講座を受講される方たちと社団法人日本産業カウンセラー協会の大切な出会いの場としてより良きものになるよう頑張っていきたいと思っています。ご指導、ご協力宜しくお願いします。

養成講座部 安井 元美

養成講座副部長という大役に、責任の重さを感じております。諸先輩が創り上げてきた養成講座をより一層充実したものにすべく、安井部長をはじめ講座に携わる皆さんとともに尽力したいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

養成講座部 内山貴美子

広報部を担当させていただくこととなりました。会員の皆様に支部をより身近に感じていただく為に広報部として何ができるのか、伝えられることは何か…思考錯誤しながら携わっていきたくと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

広報部 赤川 素子

北海道支部のために微力ながら、尽くしてまいりたいと思います。また、これからの「すずらん」をこちらからの情報提供だけでなく、会員のみなさまからの声やご意見・ご要望をどんどん反映して「双方向」の会報に出来たらと思っています。ぜひ、みなさまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

広報部 時政 佳奈

41回全国研究大会報告

- 平成23年5月28日新潟市（朱鷺メッセ）において9時から12時30分まで社団法人 日本産業カウンセラー協会 総会が開催されました。

- 第1号議案 定款変更（案）（従たる事務所移転関係）
- 2号、3号議案 一般社団法人移行に関する決議、定款変更承認の件
- 4号議案 平成22年度事業報告及び収支決算承認の件
- 5号議案 平成23年度事業計画及び収支予算決定の件
- 6号議案 役員報酬等に関する規定（案）承認の件
- 7号議案 平成23・24年度役員選任の件

が提案され質疑応答がありほぼ満場一致で承認されました。

- 13時30分から、全国研究大会・上信越大会が開催され、開会式に続き基調講演・交流会と続き大会初日が終了いたしました。

基調講演1、弁護士 村田 浩治先生から
偽装請負、派遣切りから見る労働裁判に見る労働者の意欲の源泉について

基調講演2、神宮寺住職 高橋 卓志氏から

準備された死

突然の死

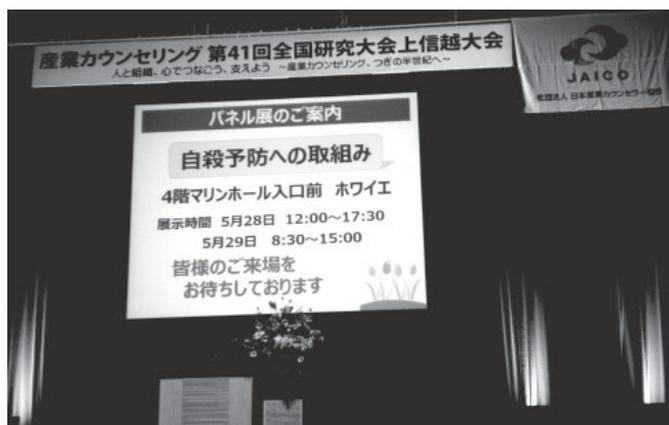
ゆっくりした死 それぞれの死に対して

我々カウンセラーはその死にどう向き合うか等お話がありました。

「NOT DOING BUT BEING」

何もしなくても良い、ただそこにいるだけでよいの言葉が印象に残りました。

- 17時30分から交流会が開催され、メニューは食材が良く大変おいしく、又、塩・味噌のコシヒカリのおにぎりに舌鼓を打ち、越の寒梅等（有料）でいただき終了いたしました。
- 翌日9時より13の分科会が開催され、今回北海道支部から発表者はおられませんでした、12分科会で桑原理事がコーディネーターを務められました。
- 北海道支部からの出席者の多くは当日3時45分の便にて帰途につきました。
- ご苦勞様でした。来年は千葉にて開催の予定です。





「認知行動療法概論、ステップアップ研修」を受講して

6月19日(日)坂野先生の認知行動療法を受講いたしました。

先生から興味深い話題をたくさんいただいた中で、特に私の印象に強く残った内容を3つ紹介させていただきます。

一つ目は引きこもりの相談者に「散歩をしましょう」と改善策の提案をした場合、相談者は複合的行動(朝起きる、扉の開閉、靴を履くなど)をせねばならない視点に気付かされ、指導は「スモールステップの原理で考えながら褒める」というお話に目から鱗が落ちました。

二つ目は同じ絵を見せても前提条件を変えると物語のストーリーが変わってしまうお話で、実際は1つだけでも、認知の違いが結果を大きく変えてしまう内容がとても勉強になりました。

三つ目は不安を訴える相談には、まず身体的な病気は無いかな、薬は飲んでいないかな、独断で薬を止めてはいるかなど事実確認を先に行いながら除外していき、最後に残ったのがストレス症状であるというお話です。

心の不調を訴えられた場合、すぐに精神面を見ようとする今の私の認知を改めさせられるお話でした。

学びとたくさんの気づきをいただけた研修会に参加できて良かったと実感しております。

坂野先生ありがとうございます。

(永田 俊哉)

「続・カウンセリング再考Ⅰ」受講して

当日から、数年ぶりに風邪をひいてしまい、午後から職場を早退しようかと思いつつも、その夜は私が産業カウンセラーの資格を所得して初めての研修でしたので、悪寒する体に鞭をうち、参加させていただきました。

当研修は昨年、養成講座で講義を受けて以来是非また機会があれば受講を希望していた清水先生ということもあり、今日の研修は以前から心待ちにしておりました。

今年の「カウンセリング再考」研修は、昨年から続く続編ということで、第1回目はロジャースとグロリアの面接記録に基づいて、来談者中心療法とはどういうものかを、このケースに見立てて検討することが目的ということでした。特に、今回は参加者のディスカッションを中心ということで、ビデオ視聴後は、受講者が清水先生に質問するという形式で行われました。

私もお聞きしたい事項がいくつかありましたが、他の受講者である先輩達の中で、私のような初心者の質問自体恥ずかしい内容のものであると思います。今回は先輩達のご意見等を聞くのみでおりました。

当ビデオは、養成講座でも視聴していたので2回目ではあるものの、おそらく何度視聴しても奥深い内容であり、また、50年程前の実際のロジャースの面接状況をうかがえるというだけでも、大変貴重な体験でもあると思います。次回の当研修Ⅱも是非皆さん一緒に学習しましょう。まだ風邪が治らず。。。最近の風邪は長引くようです。

(R・A)

向上研修を受講して

6月25日(土)は向上研修でした。場所はかでの2・7の10階。さわやかな晴天で見晴らしもよく、気持ちよく受講できました。1セッションが50分間のライブ方式の面接と40分間のふり返りの90分。それを4セッションとボリューム満点の内容です。私はカウンセラー役とクライアント役をそれぞれ1回、観察者役を2回の役割をとりました。養成講座を修了してから継続的にいくつかの研修で学び、自分の「感じる力」が以前よりも高まっていると感じていて、それを面接で試すことができ、さらに周りからのフィードバックももらえるということで、受講前からとても楽しみにしていました。実際にカウンセラー役の面接では、自分なりの課題を感じつつ、自分の感じ方や応答に成長も感じることができ、学び続けてきた甲斐があったと一安心。しかし、ふり返りでは「事柄への応答が多く感情に関わっていない」「クライアントさんの大切な価値観に関わっていない」などなど、愛のあるフィードバックをいただき、具体的な課題がたくさん見つかりました。50分間の面接は、観察者役としてもずっと集中しているので、4セッション終わったときにはクタクタでしたが、充実感がいっぱい。最後の感想は一言「楽しかった」です。これからも研鑽をし続け、一つずつ課題をクリアしながら成長していきたいと思います。

林 直人

リラックス
タイムコラム
④②

あなたの想像力は、どのくらい？

3月のあの巨大地震の影響は、4ヶ月経った今も続いている。

続いているというより、どんどん新たな問題が起きているような印象も…

被災地のみなさまの心労はいかばかりかと思うと、胸が痛みます。

1日も早く「日常」が戻りますように。

この地震のニュースの時に、「想定を超える」「想定外」という言葉をよく耳にしました。

なーんか聞き覚えがあるとおもい、ネット検索をしたところ「想定内(外)」という言葉は「2005年 流行語大賞 年間大賞」に選ばれていました。

某ベンチャー企業の社長が使っていたものです。本人がこの言葉を使った意味は「そんなことわかってます

よ。」ということらしいのですが…

辞書によると「想定—ある条件や状況を仮に設定すること」とあります。この「仮に」というのがきつと曲者なんでしょうね。で次に想像を辞書でひくと「実際には経験していない事柄を推し量ること。」

想像も自分のことや、せいぜい家族などの範囲であればある程度可能なのかもしれませんが、これが地域や経済、まして自然災害が相手になると、どうなるんでしょう。

2005年から6年が経ち、「想定内(外)」という言葉も、もともと使った本人の意味を離れて使われているこの頃。これから安心して日々を暮らすには「想像力」を駆使して、あらゆることに予測と対策が必要なのもかもしれません。



統合的介入法

6月26日(日)平木典子先生の会員研修「カウンセリングとアサーション」が開催されました。

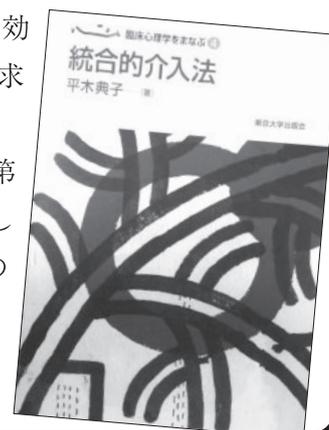
80名以上の会員様にご参加いただき、大変ご好評をいただきました。研修後、先生の著書についてのお問い合わせもいただきました。すずらんでも2号続けてご紹介いたしました。今号でもご紹介させていただきます。

東京大学出版会

平木 典子

本書の「統合的介入法」は、全7巻からなる「臨床心理学を学ぶ」シリーズの第4巻にあたります。統合的介入法は、あまり聞きなれない言葉ですので、本文から抜粋したもので説明させていただきます。「統合的介入法は、一つの心理的援助法の名称ではありません。統合的介入法とは個々の学派の心理療法にこだわらず、複数の心理療法の理論・技法を組み合わせたり、ある心理療法の理論に他の理論・技法を取り入れたり、あるいは、代表的な心理療法の理論・技法に共通する要素を探ったりして、さまざまな問題や状況に柔軟に対応でき、かつ理論的にも技法的にもある程度整合性がある介入法を編出すことです。その点で、統合的介入法は、クライアントと問題の違いと、それに関わる臨床心理実践者の数だけあると言えます。ただ、それでは誰もが自分の持てる理論・技法を随意に駆使して心理療法を行えばよいかと言うと、そうではありません。21世紀の心理療法では、より効果的で効率的なサービスを提供するために、クライアントに合った統合的アプローチが求められるという事です。」

内容としては、介入の流れと介入方法について、具体的に解説されています。第I部と第II部で統合的介入法として、著者が実践している「家族療法を中軸とした統合的アプローチ」の考え方と実践例が紹介されていて、その他にも最新の情報も満載されていますので、現場で働いている心理職の方達だけではなく、現在心理を学んでいる人たちにも十分に満足出来るものとなっています。



平成23年度支部認定講師 事前研修日程等が決まりました

「支部認定講師事前研修1」

日 程:12月3日(土)～4日(日)9時30分～17時

場所、講師:未定

定 員:30名

受 講 料:30,000円

申込方法等の詳細については次号で改めてご案内します。

産業医の独り言

睡眠と健康問題

睡眠の良し悪しは、心身の健康問題と関連してきます。

職場の健康診断で、前回の健診までは血圧がほぼ正常だった方が、かなり高い血圧を示すことがあり、そのような方の中に、最近仕事が忙しくてあまり眠れていない、あるいは前の晩ほとんど眠らず仕事をしてきたという方がしばしばみられます。このまま睡眠不足の状態が続けば、将来、高血圧症として固定してしまうのではないかと心配になります。

私たちは、夜眠っている間、交感神経系は活動を休め、血圧が低くなるように調節されています。ところが、夜眠れないと交感神経は活動したままとなり、夜の血圧は下がらず、さらに朝や翌日の血圧も高くなってしまいます。ある研究によると、睡眠時間の短い人、寝つきの悪い人、あるいは夜中に目が覚める人は、その後、数年の間に高血圧になる率が高まるという報告があります。そして、夜血圧が下がらない人や、早朝の血圧が高い人は、心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクが高くなることがわかっています。40歳以上の人を対象として睡眠時間と心疾患による死亡リスクの関係を調査した結果では、10年間における死亡リスクが、睡眠時間が7～7.9時間の人を1とすると、睡眠時間8～8.9時間では0.5と低く、9時間以上では逆に1.5と高くなる。それが睡眠6時間未満では、死亡リスクが6倍以上にも高まると報告しています。

睡眠不足や睡眠過多は、さらに糖尿病発症のリスク要因にもなると言われています。

一方、時間外労働時間と脳・心臓疾患発症との関連では、時間外労働が月45時間を超えて増加していくと、業務と発症との関連性が徐々に高まり、月80時間を超えると急激に発症リスクが高くなります。これは1日の残業時間が増加するにつれて、睡眠時間を削らざるを得なくなり、睡眠不足が続くこととも関係します。過労死の認定基準では、月100時間以上の残業を続けた場合、脳・心臓疾患発症と業務との因果関係が濃厚であるとしています。

睡眠と精神疾患発症との関連を調査した報告もあります。

1日4～5時間の睡眠が1週間以上続き、かつ自覚的な睡眠不足感が明らかな場合は精神疾患発症、とくにうつ病発症の準備状態が形成されるという報告、1年以上持続的に不眠症があった例では、そうでない例よりうつ病発症リスクが約40倍と増大するが、経過中に不眠症が軽快するとリスクは1.6倍に下がるという報告、不眠症はうつ病だけでなく、不安障害や物質乱用障害のリスク要因にもなるという報告などです。

過労自殺者の調査結果では、月100時間以上残業をしている労働者では、100時間未満の労働者と比較して、精神疾患発症までの期間が短く、発病から自死に至るまでの期間も短かったとしています。自死とまでは至らないまでも、時間外労働が長くなるほど、抑うつ傾向が強くなるという報告もあります。

現在、労働衛生の現場で、「過重労働」と「メンタルヘルス」は、どの職場においても大きな課題の一つになっておりますが、「睡眠」は両者に共通したキーワードとして重要です。うつ病患者の90%以上が何らかの睡眠障害を併発していると言われておりますし、種々のストレス状態で睡眠障害はよく見られる反応の一つです。最近血圧が高いという方も、十分睡眠がとれているかどうか、見直してみることが大事です。“疲労・ストレスに対する気づき”の一つとして、“睡眠”にも一度目を向けてみましょう。ただし、前号の「睡眠障害対処 12の指針」で述べましたように、睡眠時間は人それぞれであり、朝心地よく目覚めて、日中眠気で困らなければ十分とする基本は変わりありません。

平成23年度「メンタルヘルス公開講座」開催のお知らせ

「すずらん5月号」でもお知らせいたしました、北海道後援による、平成23年度「メンタルヘルス公開講座」が平成23年6月12日（日）帯広・とちちプラザにて北海道医療大学 心理科学部教授坂野雄二先生のご講演により開催され、147名の方が熱心に受講されました。

次回7月31日（日）函館を皮切りに各地区で今後6回開催されます。会員の皆様はぜひ職場の方々等お誘い合わせの上ご参加くださいますようお願いいたします。

尚、今回「函館」開催分はパンフレット同封させていただきます。

記

- 1) 日時 平成23年 7月31日（日）13:00～15:30
場所 函館国際ホテル （参加予定120名）
（函館市大手町5番10号）
- 2) 日時 平成23年10月23日（日）13:00～15:30
場所 北見ピッツアークホテル （参加予定100名）
（北見市北2条東4丁目）
- 3) 日時 平成24年3月4日（日）13:00～15:30
場所 旭川グランドホテル （参加予定120名）
（旭川市6条9丁目）
- 4) 日時 平成24年3月25日（日）13:00～15:30
場所 アスティ45 （参加予定200名）
（札幌市中央区北4条西5丁目）

◎講師 北海道医療大学心理科学部教授 **坂野 雄二先生**
テーマ「認知行動療法を活用した自殺予防活動」
「グループワーク」

社）日本産業カウンセラー協会北海道支部・養成講座実技指導者がサポート
1)、2)、3)、4)とも同一講師、テーマで実施

- 5) 日時 平成23年9月3日（日）13:30～16:00
場所 アスティ45 （参加予定200名）
（札幌市中央区北4条西5丁目）
- 6) 日時 平成23年9月4日（日）13:00～15:30
場所 旭川グランドホテル （参加予定120名）
（旭川市6条9丁目）

5)、6) 講師 東京女子医科大学神経精神科教授 **坂元 薫先生**
テーマ「地域と職域で取り組む自殺予防」
「気づいてください、心のサインに」

行事等のお知らせ

研 修

シニア研修

クリニカルカウンセリング

日 時：10月22日(土)
場 所：日本産業カウンセラー協会北海道支部 会議室(9F)
講 師：清水 信介(北星学園大学教授)
定 員：20名
受講費用：13,000円
申込締切：未定

続・カウンセリング再考Ⅲ<3ポイント>

日 時：10月11日(火)18:30~20:30
場 所：かでの2.7(1040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：10月4日(火)

会員研修

認知行動療法 実践講座<5ポイント>

日 時：8月7日(日)9:30~15:30(5時間)
場 所：アスティ 45小研究室(1212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：8月1日(月)
受講者要件：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(アドバンス)」の受講経験者

続・カウンセリング再考Ⅳ<3ポイント>

日 時：12月13日(火)18:30~20:30
場 所：かでの2.7(1040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：12月6日(火)

続・カウンセリング再考Ⅱ<3ポイント>

日 時：8月9日(火)18:30~20:30
場 所：かでの2.7(1040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：8月2日(火)

旭川市 続・カウンセリング再考

<5ポイント>
日 時：9月11日(日)10:00~15:00(4時間)
場 所：ときわ市民ホール
講 師：清水 信介(北星学園大学教授)
定 員：20名
受講費用：4,000円
申込締切：9月5日(月)

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
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

「すずらん」原稿について

会員の皆様には、機関紙「すずらん」に原稿投稿いただきまして誠に有難うございます。今後とも、会員相互のコミュニケーション活動・支部活動等の情報共有の場としての大きなツールとして益々内容充実を図っていきたいと思います。皆様には、より積極的に投稿、活用をお願いいたします。さて、ご注意いただきたいことがございます。投稿文に「引用」等ございましたら著作権法等に抵触する可能性がある為、必ず「出典」等のご記載もお忘れのないよう切にお願いいたします。

北海道支部 支部長 永井 義信