

～ 四 国 は ひ と つ ～

# For You Square

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 四国支部 広報誌 2018年 3月号



実技指導者研修 2月24日

<目次>

各部活動報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2～3  
ローカルニュース・・・・・・・・・・・・・・・・ 4  
カフェだより・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4



# 各部活動報告

## 養成講座部

養成講座部長 五百竹 洋子

今年度最後の実技指導者研修を2月24日(土)25日(日)に実施しました。両日、50名近い実技指導者が集まり新年度の心構えを確認しました。

### 実技指導者研修を受講して

実技指導者(愛媛教室) 森 敏

今回の実技指導者研修で一番心に残ったのは、神奈川支部よりお越しいただいた講師の猿渡雅之さんのお話しでした。0か1かの世界に生きるSEの私は、猿渡さんと似ていると感じたからです。手引の説明は、不明確な点がなく、シンプルでわかりやすく、受講者視点に立ったポリシーによって貫かれていました。まるで、コンピュータシステムの基本設計書のレビューを受けているようでした。

また、「感情を言葉にできなかつた経験」も語られ、養成講座を受講した当時の私の体験が蘇り、男性受講者の悩みを十分に理解していることも伝わってきました。そして、思うのです。「ああ、SEの経験は、物事を正しく伝えるのに役立つのだ」と。「感情を言語化できない受講者にも寄り添う事が私にもできそうだ」と。「産業カウンセラーでは少数派のSEの実技指導者としての在り方」を見せて頂いたようで、とても嬉しく感じました。



近年話題になっているものの、実際に学んだことのある方は少ないマインドフルネス。今回の講座では「マインドフルネスとは何か」、「カウンセリングとマインドフルネスの関わり」の解説がされた後、「マインドフルネス瞑想の体験」、クライアント役に対して「マインドフルネス瞑想に誘導する実習」などを行いました。

杉原先生のユーモアを交えた解説は楽しく、とても分かりやすいものでした。「マインドフルネスとは今この自分と世界をありのままに受容すること」で、カウンセリングそのものがマインドフルネスの実践である、というお話は新鮮な驚きでした。また、「相手の言っている内容でなく、感じに注意を向けること」、「カウンセリングは、言っていることより雰囲気があることのほうが大事」とのご指摘にはハッとさせられ、なるほどと納得しました。

受講者からの感想では、「自分の感情に飲み込まれない事、そこを訓練することで随分自由になり選択肢が広がるなど感じました」、「今ここに集中したり、そんな自分に気づく工夫を取り入れていきたい」、「先生の温かいお人柄が伝わってきて、とても楽しい研修でした」などのお声をいただきました。

今回の講座で、受講者の皆さんが日々をマインドフルに過ごし、柔軟に物事を見つめられるようになるお役に立てましたら幸いです。



## 会員研修部

### 会員研修・一般公開講座

「カウンセリングにおけるマインドフルネス」を開催しました!

会員研修部(香川) 野崎 妙子

2月3日(土)9:30~16:30、高松テルサにて、会員研修・一般公開講座「カウンセリングにおけるマインドフルネス」を開催しました。講師には京都大学教授・学生総合支援センター長で臨床心理士の杉原保史先生をお迎えし、42名の方にご受講いただきました。

## 相談事業部

「話してすっきり水曜日

無料電話相談カウンセリング」終了のご報告  
相談事業部(愛媛) 深見 尚子

平成29年度愛媛地域自殺対策強化事業「話してすっきり水曜日無料電話相談カウンセリング」が、2月28日をもって終了いたしました。参加いただいた電話相談員のおふたりに感想を寄せていただきました。

### 電話相談員（愛媛） 高松 さよ子

参加させていただいた当初は、ドキドキして心臓が張り裂けそうで電話がかかると怖いくらいでした。しかし、待ち時間の間に先輩の方のお話を聞いていると、自分にも自信が持てたりかけてきた人の気持ちや内容がわかり、落ち着いて対応できるようになりました。ただかかってくる電話が少なく、少ないということは、悩みがなくて良い事だとの解釈もできますが、知らない方が多いのではないかと思います。電話相談をしながら、相談員としてだけでなく、みんなに知ってもらおうという、私自身の心の変化もあり、いい体験となりました。

### 電話相談員（愛媛） 中川 宙美

前年度から月に一回程度電話相談に参加させてもらっています。対応をしている私にとっては、電話を受ける際、相手の顔やしぐさが見えないこともあり、緊張することもあります。相談者の声にしつかりと耳を傾け、一言一言に集中し丁寧な対応を心がけました。最初は戸惑いながら話をしていた相談者の方も、次第に安心した様子で心の内を話して下さるのを感じる事ができました。通話中で繋がらない中何度もかけ直して下さる方、再度かけて下さる方など、電話相談の必要性や広がりを実感しています。電話相談という活動を通じて貴重な体験をさせていただいています。

### EAPサポート室

## 2018年度 四国支部 JAICO ストレスチェックアドバイザー養成研修に関するお知らせ

EAPサポート室長 立和名 美保子

新年度に入ります！商標登録された「JAICO ストレスチェックアドバイザー」に関連した「2018年度 四国支部 JAICO ストレスチェックアドバイザー養成研修」に関する下記のお知らせを四国支部HPに掲載します。ご確認ください。

各研修の詳細は、適宜、四国支部HP掲載と4uにチラシを挟み込みいたします。四国支部 JAICO ストレスチェックアドバイザー養成研修の3コースすべてに合格された方で、資格登録を希望の方は申請手続きを行ってください。現在、四国支部 JAICO ストレスチェックアドバイザー資格登録者には、役立つ多様な情報提供も行ってまいります。

### 広報部

4月から四国支部ホームページが新しくなります！

広報部長 竹田 三千代

より、見やすく！より、使いやすく！ただいま4月初旬のリニューアルに向けて準備中です。

## 2018年度 四国支部電話相談員養成研修のお知らせ

相談事業部長 立和名 美保子

四国支部では企業等からの要請で「産業電話カウンセリング」が始まり専門家の育成をおこなっております。また2007年から毎年9月10日の世界自殺予防デーと自殺予防週間（9月10日～16日）に合わせて「働く人の電話相談室」を実施し、11月23日産業カウンセラーの日には「働く人の23時間電話相談室」を実施しており、電話相談員の皆さんが活躍されています。

2018年度も2018年9月10日～12日「働く人の電話相談室」と11月23日「働く人の23時間電話相談室」の実施が決定しております。

2018年度の電話相談員養成研修を以下の通り開催いたしますので奮ってご参加下さい。

2018年度 の開催予定	県	全プログラム(4回:①②③④)と日程		時間帯	会場
	愛媛	① 6月30日(土) ③ 7月21日(土)	② 7月7日(土) ④ 8月11日(土)	9:30～16:30	支部研修室
香川	① 6月30日(土) ③ 7月14日(土)	② 7月1日(日) ④ 7月15日(日)	9:30～16:30	木内ビル3階	
高知	① 4月29日(日) ③ 5月4日(金祝)	② 5月3日(木祝) ④ 4月30日(月祝)	9:30～16:30	高知事務所	
徳島	① 5月26日(土) ③ 7月7日(土)	② 6月23日(土) ④ 8月4日(土)	9:30～16:30	自治会館	

\*詳細はホームページと広報誌「4u」にチラシを挟み込みしてお知らせ

\*今年度内において、プログラム番号での他県での振替え受講は可能。しかし各県の開催予定については、参加者が開催最少定員に満たない場合は中止〔最終検討して判断〕になります。

# ローカルニュース

「えっとぶり会」に参加しました！

広報部（徳島） 渡邊 若菜

2月10日（土）10時～14時、自治会館（ホテル千秋閣）で「えっとぶり会」が開催され、講師を含めて17人が参加されました。

私は初めての参加で、ドキドキしながら会場に向かうと、エレベーターで今年度養成講座を修了された皆さんと一緒にになりました。合格発表前に集まろうと参加されたそうです。少しお話することで、私も当時のことを思い出し、また緊張もほぐれました。

第1部は、活動発表（2人）、参加者の自己紹介、カラーセラピーの体験があり、和んだ雰囲気の中、第2部のお食事会となりました。

「えっとぶり会」の内容は、毎年、工夫されているようです。講師も産業カウンセラーです。交流の機会として、参加者がどんどん増えていけばいいですね。



『走る！産業カウンセラー』のゼッケンを付けて完走！

事業推進部（高知） 山本 隆弘

「高知龍馬マラソン2018」が、2月18日（日）に開催されました。参加料は9000円ですが、プラス1000円を払えば、胸に付ける正式なゼッケンとは別に、背中に自由に書けるゼッケンを付けて走ることができます。私は『走る！産業カウンセラー』と手書きして、大いにPR？しながらの完走を果たしましたが、来年は会員の皆様と一緒に走れることを願っています。



# カフェだより

2月の土佐カフェは深イ話！

事業推進部（高知） 山本 隆弘

今年最初の土佐カフェを、2月22日（木）に開催いたしました。参加者は8名。テーマは2本！2人の会員様にお話しをして頂きました。ひとつは『がん宣告されたがん患者とご家族に、産業カウンセラーの傾聴スキルを活かして、長年寄り添い支援をされてきた方の体験談』。もう一本は、『終末期医療における尊厳死やエンディングノートの書き方、相続全般における産業カウンセラーの関わり方について』です。

人生が変わるかもしれない60分間の深イ話となりました。高知だけでなく、四国の会員様にも参加して頂きたい内容です。



発行：一般社団法人日本産業カウンセラー協会四国支部

## 愛媛事務所

〒790-0814 松山市味酒町1丁目3番地四国ガス第3ビル7階  
TEL(089)968-2800 FAX(089)968-2801  
相談予約専用電話 089-945-8110  
e-mail : shikoku@counselor.or.jp

## 香川事務所

〒761-8071 高松市伏石町2028-2 木内ビル2F  
TEL(087)816-8040 FAX(087)816-8041  
e-mail : shikoku.kagawa@counselor.or.jp

## 高知事務所

〒780-0870 高知市本町4丁目2-31 アートセンタービル1階  
TEL・FAX (088)826-9880  
e-mail : shikoku.kochi@counselor.or.jp

## 徳島事務所

〒770-8551 徳島市幸町3丁目55番地自治会館3階301号  
TEL・FAX (088)655-5800  
e-mail : shikoku.tokushima@counselor.or.jp

一般社団法人日本産業カウンセラー協会四国支部  
〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目3番地  
四国ガス第3ビル7階

TEL 089-968-2800 FAX 089-968-2801

URL <http://www.counselor-shikoku.jp/>

e-mail [shikoku@counselor.or.jp](mailto:shikoku@counselor.or.jp)

発行責任者：長野 勲