

イーハートーツ



《vol. 19》 2010.8 発行

《報告》

第2回 インストラクター体験

学習会開催！！

去る、7月10日(土)アイーナで、第2回目のインストラクター学習会が開催されました。

今回のインストラクター体験者は菊池規子さんで、「職場のメンタルヘルス」をテーマに、ご自身の勤める会社で行うセミナーを想定して行いました。

インストラクターを務めた菊池さん、参加者の村上さんからの感想をいただきましたのでお知らせいたします。

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～

インストラクター 体験学習を行って

菊池 規子

ここ暫く、勉強会にも参加していないので、少しは勉強の機会を作らなければと思い、本当に軽い気持ちの、「ちょっと体験してみようかな？」とい

ったので、インストラクター体験に手をあげました。

が・・・さて、どんな内容にすればいいのだろうと、いろいろ考えてしまいました。私の普段の仕事は、営業事務を担当しているし、カウンセラーの資格はとったものの実務経験が伴っていないので、経験を基にしたセミナーは出来ないし、ちょっと前にすこしだけ勉強したフォーカシング?でも、皆さん



に教えるほど勉強していないし・・・何をテーマにしようかと悩みました。こんな時には”まずは原点に帰ろう”と、自分の周りの環境を見直してみました。

私が勤務している会社は、俗に言う、IT関連企業で、比較的、精神疾患による休職者が多いといわれる業界ですが、東北では珍しく、会社をあげて休職者をださないように、メンタル対策の取り組みに力をいれています。以前に保健師さんから参考までにと頂いた資料を改めて見直しました。A4用紙2枚のセルフケアのポイント書いた文字だけの資料でした。せっかく、インストラクター体験のための資料を作成するなら、あとで会社でも使える資料を作ろうと思い、これをテーマに、インストラクター体験を行おうと考えました。

会社で使うメンタルヘルス資料：

菊池が資料作成→インストラクター体験のネタ→
保健スタッフの資料作成の負荷軽減
という図式が私の中で完成いたしました。

早速、保健師さんに以下の内容で体験を行う旨を話し、協力をお願いいたしました。

1 体験時期：7月初旬

2 体験時間：1時間程度

(就業時間中のセミナーなので、業務に支障のないと思われる時間は1時間程度)

3 企画内容：セルフケア

内容が決まれば資料作成の段取りです。遠距離通勤をしている私の帰宅時間は、早くても夜8時過ぎで、10時を過ぎることはざらにあります。自宅に帰ってから資料を作成していたのでは、時間的に厳しいのではないかと考えました。そこで、会社の資産であるPCを使って資料を作成しようと思い、まずは、所属長に、「自己啓発の一環として、産業カウンセラー協会のインストラクター体験をします。そ



の際、会社でも使用できる資料を作り体験学習しようと思っていますので居残りし会社のPCを使用いたします。実際の業務に関係ありませんが、報告いたします。」と

いった内容の居残り申請なるメールを所属長にいたしました。

私の所属している事務グループは残業する際、残業申請をして残業を行う決まりがあります。また、タイムカードの退社時刻とPCの稼働時間の差異を本社人事部にチェックされています。なまじ、会社に内緒で資料作成を行うより、上司にオープンにしたほうが良いと思ったのです。

また、周りの同僚にも対しても、仕事もないのに残って残業しているのか？と疑われても、自己啓発の資料作成で、所属長了解済みであれば、何も文句は言われませんでした。

なにせ、企画からの初体験、まずは、皆さんから意見をいただくためのたたき台の作成にとりかかりました。保健師さんからのメンタルヘルス対策の資料、自分が持っている資料を基にパワーポイントの配布資料を作成しました。

私自身何をどう構成するのかがまとまっていなかったもので、ただただ寄せ集めの枚数の多い、まとまりがない資料でしたが、5月の「おしゃべりサロン」にもっていき、参加者の方から、いろいろアドバイスをいただきました。

また、藤村さんより資料の電子データをいただきました。

また、「なにを話したいの？」といった問いかけに自分自身思いが入っていないことに気がきました。保健師さんからアドバイスをもらい、「国の政策」→「会社の方針」→「個人の対策」との大きな流れを作成しそれに沿って作りこみました。

資料を作成する際、自分自身が資料の内容をキチンと把握していないと、人に話すことができないので、ホームページやら資料を確認したりして、配布資料の裏付けをとりました。また、丁度いいタイミングで、私が住んでいる矢巾町主催のメンタルヘル

スセミナーがあったので話し方・内容等を参考にしたいと思って参加してみました。

今回は、私の勤めている会社でセミナーを行う事を前提としていたので、自分の会社の人数・年齢比・会社の状況を改めて確認し、85名中70名が40歳以上の会社である事実には愕然としました。

資料作成にあたり、文字だけではわかりにくいと思い、グラフや図などを入れるようにし、先輩の参考にできる資料は差し込みを行ない、いろんな方に何度も観てもらってはアドバイスをいただいたりしました。皆さんに協力いただいたの資料作成だったと思います。

本番を終え、ほっとしたと共に、内容をしっかり自分のものにしていないと、意識しなくても、早口になったり、聞き取りにくい表現になったりしていたと自分自身で感じました。

また、参加者からサブタイトルについての指摘がありました。あまり内容を考えずにつけた私としては、目から鱗の気分でした。今回の体験学習だけでなく、仕事上においても、タイトルに内容のエッセンスを込める意味があるので、しっかりと考えなければならぬと思いました。

セミナーの参加者の方々からの貴重なご意見を沢山いただきましたので、これを次の経験にいかしたと思っています。

私自身、話す間の取り方等については、もう少し練習を積んだほうがよかったのではと自己反省をしています。

曖昧な事は言わない方がよい。自分の気持ちがはっきりとしていないと、思いは伝わらないということを実感し、事前に情報収集しても、私自身が内容を理解し、それに対し自分の考えをしっかりと持ち、説明できるようにすることが重要だと実感しました。

今回の体験を通し、まずは、自分自身が行動することにより、視点が変わることを実感しました。私自身、自分の所属企業に目をむけたことにより、ともすれば、自分の所属企業をなおざりにする傾向があったのですが、良い面・悪い面を含め見直す良いきっかけとなりました。

また、企業に所属している場合、上司の理解を得た上で行動することこそが重要だとも感じました。また自分不足知識・経験不足は、いろいろな方々のサポートをもらう事で補うことができ、そのための

事前の関係づくりが必要であると切に感じました。

この場をお借りして、インストラクター体験学習を企画して頂いた岩手県運営部の役員の方々、資料にアドバイス頂いた方々、体験学習に参加していただいた方々、皆さんに改めてお礼を申し上げます。ありがとうございました。



～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*

インストラクター体験学習に参加して

村上まみ子

7月10日アイーナにおいて県運営部事業のインストラクター体験学習第2回が開催されました。前回参加できなかった私は、研修内容にワクワクしながら、しかし久々の研修に少し緊張気味で部屋に入りました。

今回のインストラクターは菊池規子さん。笑顔いっぱいでもう部屋の中がキラキラと明るくなる印象です。また参加者は6名でみなカウンセラーです。穏やかな空気で緊張はすぐ解れました。

「職場における心の健康」～働きやすい職場をめざして～（セルフケアについて）と題しパワーポイントが用意されておりました。実際に自分の会社で行うことを前提としたもので、その準備には会社の保健師さんからの協力や、上司の理解があったということです。

終始にこやかに、パワーポイントを操作しながら説

明をする菊池さんに事前の緻密な準備を感じ「すごいなあ。」と思いながら、満足度の高い講話を受講しました。

講話が終わると振り返りの時間です。菊池さんを労いながら、表題、副題、進め方、内容、話し方、服装、小道具の効果等参加者からたくさん



の意見が出されました。受講者の視点でインストラクターに求めることや、また、実際にインストラクターを経験している方から体験談や方法を聞くこともできました。

この体験学習は、今後本当にインストラクターをめざす人には嬉しい、有意義な、実践的な研修だと感じました。

終了後、内容の濃い研修で充実感をいっぱい感じながら「菊池さんはすごいなあ。」「次回は秋田の高橋さん。がんばってください。」「・・・いつか自分もできるだろうか・・・カウンセラーになったからにはやっぱり体験学習をしなくちゃ。・・・パワーポイント勉強しよう！・・・そしていつか。」などと思いながらの帰り道となりました。



～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*

お知らせ

◆「第3回インストラクター体験学習」について

日時：9月11日（土）

13：30～16：30

場所：アイーナ

講師体験者：高橋 昭さん

（H20年度養成講座修了生）

テーマ：「援助的人間関係をつくる」

参加費：1,000円（当日会場で納入）

申し込み：岩手事務所へFAX、郵送又はメール

締め切り 9月9日（木）までに

※当日参加もOKですが、資料の準備の都合上、出来るだけ期限までに申し込みをお願い致します。

◆ 北東北3県合同研修会

講座名：「フォーカシングの基礎を学ぶ」

日時：8月28～29日

28日（土）13時～18時

29日（日）9時～16時30分

場所：盛岡国労会館4階

申込：定員に達しました。

※ 今回初めて北東北3県の運営部合同で研修会を企画いたしました。

◆ 自殺予防ダイヤル相談

「働く人の電話相談室」PRボランティア募集

自殺予防週間に合わせ、(社)日本産業カウンセラー協会では全ての支部において

9月10日～12日の3日間、自殺予防ダイヤル相談「働く人の電話相談室」を実施します。(10:00～20:00)

そこで岩手県運営部では9月10日の朝、盛岡駅周辺でチラシやティッシュを配付し、電話相談利用のPR活動を行います。

この**PRボランティアを募集**します!

活動時間：朝7時45分頃から1時間程度

ご協力いただける人は是非、連絡をお願いします。
(ボランティアですので日当はありません)



◆ プレ案内

(平成22年度 会員交流会開催)

予定日時：11月下旬予定(日時未定)

今回は、養成講座修了者の参加も考えています。試験対策や実際にカウンセリングを行っている人実技指導者等を交えていろいろと話し合い交流を深める場にしたいなあと考えています。

詳細は10月頃の「イーハトーブ」でご案内できると思いますのでよろしくお願い致します。

◆ カウンセリングルームの紹介のお願い

会員の職場やお近くの方たちに口コミをお願いします。

チラシが必要な方は、岩手事務所にご連絡いただければ、メールでも送信致します。

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～



リレートークの原稿へのご協力をお願い致します。また、書籍の紹介、質問、勉強会のお誘い、趣味の話、写真投稿も大歓迎です。

岩手事務所のアドレスまでご連絡をお願いいたします。

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～

《つぶやき》

先日、友人達と、山形へ日帰り旅行にいつてきました。目的は何と言っても、山形のそば街道で、日本そばを堪能し、銀山温泉で大正ロマンの雰囲気を楽しむことでした。そば街道で、食べ放題のそば屋さんに行って、大根おろしの汁とタレで食べたのですが、食べ放題・・・と聞いて、友人みんなで、つつい食べ過ぎてしまい、ちょっぴり後悔してしまいました。(苦笑)(ミッシェル)

(社)日本産業カウンセラー協会東北支部

岩手事務所

〒020-0025

住所 岩手県盛岡市大沢川原二丁目5-25

電話 019-681-0380

FAX 019-681-0381

e-mail jica-iwate@lion.ocn.ne.jp