

# アイーナトーク



《vol. 51》2017.03 発行

## 平成28年度活動実績報告について

平成28年度も残すところ15日余りとなりました。岩手県運営部の今年度の活動は予定していた行事は無事すべて終了いたしました。今年度の活動実績は下記のとおりです。ご協力いただきました会員の皆様、本当にありがとうございます。来年度も皆様のご協力をお願いいたします。

月 日	行事名 (具体的内容等)	実施場所	備 考
5月14日(土)	面接スキルアップ研修 講師 岩手県運営部長 藤村七美氏	アイーナ7F	
4月 ~8月	こころの健康無料公開講座&相談会事前準備 4月~ 運営スタッフ募集 5月~ 趣意書作成 後援(17社)依頼 6月~ チラシ作成 配布 一斉発送 7月~ マスコミ告知	岩手事務所他	
8月20日(土)	こころの健康無料公開講座&相談会 『個人が育つ 企業が育つ! ~働くすべての人がいきいきできる職場づくり』 講師 外務省メンタルヘルスコンサルタント鈴木満 氏	アイーナ8F	申込者101名 岩手第1号の 賛助会員契約
8月27日(土)	無料体験セミナー(通信講座)	アイーナ6F	
9月 9日(金)	世界自殺予防デー キャンペーン活動	盛岡駅構内	
9月9~11日	岩手事務所で岩手会員による電話相談 *昨年に続き2回目	岩手事務所	
12月 4日(日)	無料セミナー①	アイーナ	
12月11日(日)	無料セミナー②	アイーナ7.8F	
12月 4日(日)	岩手県運営部会員交流会 「産業カウンセラーとストレスチェックの関わりについて」 講師 地区活動部長 太宰 伸夫 氏 終了後 意見交換会 忘年会	アイーナ8F 盛岡駅前	
1月25日(水)	スキルアップ研修 講師 岩手県運営部長 藤村 七美 氏	アイーナ6F	試験的に夜(18-21時)実施 今後継続予定

# 平成 29 年度の活動計画について

岩手県運営部では、下記のとおり来年度の活動計画をたてました。計画的にスキルアップ研修の受講・行事へのご協力の検討をお願いいたします。

月 日	行事名（具体的内容等）	実施場所	備 考
5月13日(土)	スキルアップ研修 講師 丸山 恵美 氏	アイーナ 10-16時	5ポイント 参加者6名以上で実施
6月16日(金)	スキルアップ研修 講師 藤村 七美 氏	アイーナ 18-21時	3ポイント 参加者6名以上で実施
7月 8日(土)	スキルアップ研修 講師 丸山 恵美 氏	アイーナ 10-16時	5ポイント 参加者6名以上で実施
8月18日(金)	スキルアップ研修 講師 藤村 七美 氏	アイーナ 18-21時	3ポイント 参加者6名以上で実施
9月(詳細未定)	世界自殺予防デー働く人の電話相談	盛岡駅構内	10~15名体制
9月 9日(土)	スキルアップ研修	アイーナ 10-16時	5ポイント 参加者6名以上で実施 (¥5000)
10月20日(金)	スキルアップ研修	アイーナ 18-21時	3ポイント 参加者6名以上で実施
10月24日(火)	管理職向け傾聴セミナー (岩手県内企業向け研修)	アイーナ 13:30-16:30	
11月11日(土)	スキルアップ研修	アイーナ 10-16時	5ポイント 参加者6名以上で実施
12月15日(金)	スキルアップ研修	アイーナ 18-21時	3ポイント 参加者6名以上で実施
1月13日(土)	スキルアップ研修	アイーナ 10-16時	5ポイント 参加者6名以上で実施
1月13日(土)	岩手県運営部 意見交換会 会員交流会	アイーナ 16:30~ 18:00~	
2月 詳細未定	無料セミナー(1・2月で2回予定)	アイーナ	
2月16日(金)	スキルアップ研修	アイーナ 18-21時	3ポイント 参加者6名以上で実施

## テーマ 「ちりも積もれば・・・」

岩手県運営部長 藤村七美

新年号の海つばめには、東北6県運営部の1番手として岩手県運営部の活動と50号の節目を迎えた「イーハトーブ瓦版」の話題を載せていただきました。先輩の会員の皆さまからの積み重ねで岩手の会員の活動をコツコツお伝え出来ましたのは、関わっていただいております皆様のおかげと改めて感謝いたしております。



28年度産業カウンセラーの試験結果も先日発表があり、新しい岩手の会員さんも誕生いたしました。今年はキャリアコンサルタントの国家資格化が東北にも大きく影響し、傾聴の基本から面接実習に多くを費やす産業カウンセラーの講座は受講者募集の時点で盛岡開講が危ぶまれるほどの苦戦を強いられました。しかし、カウンセラーの学びも安全な建物を建てることと似ていて、基礎工事である傾聴訓練が十分に出来ているからこそ、キャリアの積極的技法を十分に生かせるものと感じます。おかげさまで29年度盛岡教室も無事開講の準備に入っております。

盛岡教室も平成17年開講でしたので、今回入られる方は13回生となります。ここで、29年度岩手県運営部の研修は原点に戻り、基礎的な学びから「スキルアップ研修」をコツコツ始めたいと計画いたしております。

定期的な奇数月の第2土曜は10時から、偶数月の第3金曜日は夜6時からと決め5月13日から始めたいと思います。まさに基礎からですので「技法の名前も忘れちゃった」というかたでも大丈夫！安心していらしてください。



「ちりも積もれば山となる」 コツコツ続けた学びがいつの間にかたくさん  
の花を咲かせますよう  
お手伝いさせていただければと考えております。

## 1月25日開催の スキルアップ研修に参加して

高橋 民

平日夕方からの研修は土日の研修より参加しやすく、初めての事で興味もありすぐに申し込みました。参加者7名は、資格取得時期は1年前から10年前くらいの方まで、年齢も職業も様々な方々、参加した目的もそれぞれでしたが、研修を始めてみればみんな同じ仲間であり、安心安全な場所になり、一生懸命相手の話を聴こうとする姿勢、フィードバックを真摯に受け止めようとする姿勢は変わらず、とても居心地の良い充実した時間になったと思います。一つ目のワークは、最近良かったこと、幸せを感じたことなどを一人が話し、それに対してメンバーそれぞれが要約して感情への応答をするというものでしたが、簡潔に、相手の気持ちにぴったり合う応答はとても難しいと感じました。また、面接実習では、カウンセラーとしての自己理解の大切さを改めて感じました。今回、一緒に学ばせていただいた皆さんに感謝しています。ありがとうございました。



## 年度の変わり目は ストレスに注意！！

年度の変わり目は、何かと変化が多いものです。ストレス測定のライフイベント法では、ストレスの及ぼす強度を生活変化単位 (MAX100) で表します。年度の変わり目では、思わぬストレスの蓄積も・・・

- 退職 45
- 配偶者との別居 65
- 仕事の再適応 39
- 異なった仕事への配置換え 36
- 仕事上の責任 (地位) の変化 29

- 優れた個人の業績 28
- 本人の進学または卒業 26
- 仕事状況の変化 20
- 住居が変わる 20・・・などなど

ひとつひとつはそれほどではなくても、いくつか重なることもありますね。「昇格して責任が重くなり、異動先で新しい人間関係を



作り、通勤経路が変わって・・・」などなど。すると、新しいことに適応するために、ストレスが生じます。

これは、栄転や昇格というハッピーなことでも、変化ですからストレスのもとになります。そして、家族の誰かが当てはまれば、一緒にいる他の人たちにも少しずつ変化が起きるのです。

そしてなんと！次の年に心身の病気になる可能性が・・・300点以上だと80%、150点以上300点以下で50%、150点以下30%と高くなります。

ひとつひとつは小さなストレスでも、「ちりも積もれば山となる」ですね。

年度の変わり目には、ストレスに対して積極的に解消することを意識して過ごしましょう。

- 積極的に休息・睡眠を増やす
- 趣味などでリフレッシュを取り入れる
- 誰かに話を聴いてもらう
- 周りの人のストレス変化にも注意する…など

年度の変わり目は、皆さんもメンタルヘルスの調子を崩さぬように、予防を大切にお過ごしください。



～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*

## あなたの会社も 賛助会員になりませんか？

### 【加入資格】

当協会の事業に賛同する企業・団体

### 【会費】

年会費：1口50,000円

**東北支部のみの特典もございます。**

1. カウンセリングサービス、研修、教育等
- 従業員の方々に対する、カウンセリング・社内教育・研修講演、他ご要望の対応
- 当該企業の主催によるメンタルヘルス研修会への講師を年1回無料派遣。
- 他、特典多数

是非、入会のご検討をお願いいたします。

～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*

<つぶやき>

早いもので、もう3月ですね。卒業・入学・人事異動による転勤、決算等でストレスもいっぱい。

私のストレス解消法は、温泉でゆっくり・・・できれば露天風呂いいのですが、現実はなかなか厳しいです。で、自宅のお風呂でお気に入りの入浴剤をつかってのんびりする時間をとること。

入浴効果には3つあるそうですよ・・・

- ・温熱作用  
温まって疲れがとれる→内臓の働きを助け自律神経をコントロール
- ・水圧作用  
全身の血行がよくなる→心肺機能が高まる
- ・浮力作用  
気分がリラックスする→お湯に浸かると体重は約9分の1程度になるので筋肉や関節の負担が軽くなる

皆さんもストレスを上手くケアして元気な生活を過ごすようにしてくださいね。

(ミッシェル)

(一社)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](mailto:jica-iwate@lion.ocn.ne.jp)