

イーハートワーク



\(^o^)/《vol. 57》 2018. 11. 15 発

養成講座通信盛岡教室 11月3日よりスタート!

岩手会員の皆様からもたくさんのお声かけをいただきまして、いよいよ最後の通信養成講座盛岡教室がスタートいたしました。今回の定員は当初12名の募集でしたが、あっという間に定員となり、急遽18名さらに24名に定員を増やすなどして、最終的に当初の約2倍のお申し込みがありました。(伸び率からすると全国トップ!)

これも会員の皆様からの「一声のチカラ」が大きかったのではないかと感謝しております。



開講式～初回面接学習の様子など通信盛岡教室長の佐藤聡(あきら)さんから伺いました。

(佐藤)最後の通信盛岡教室は23名での船出となりました。男性が7人、女性が16人。秋田から5人、青森から7人、岩手は11人の構成です。開講式には支部から元田副支部長がいらして挨拶をしてくださいました。受講者のみなさん初日は緊張するものですが、恒例の出会いのワークや他己紹介などを通じてだんだん慣れていってくれました。なんと2日目の最後のふりかえりでは、安心したのか早くも泪ぐむ方がいらっしゃいました。二日間で23人のリレーションはすでに築かれつつあり、来年10月の修了式が今から楽しみです

・・・
と初日の感想をお話しくださいました。

5月からの e-Learning 新養成講座 無料セミナー 集客のお願い

いよいよ来年5月から新養成講座が始まります!

eラーニングの導入
テキストも新しくなります。
詳しい説明会を下記の通り
開催いたします。



皆様、ぜひともお声掛けをお願いいたします!!

【第1回】

日時：平成31年1月27日(日)
10:00~12:00

【第2回】

日時：平成31年2月16日(土)
13:30~15:30

【第3回】

日時：平成31年3月17日(日)
10:00~15:30

場所は全回 アイーナ

チラシは12月一斉発送と岩手事務所に用意しておりますので、メール、FAX、電話等でお知らせいただければ、郵送・手持も可能です。

是非、ご協力お願いいたします!

~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

ML会員に登録をしませんか?

岩手県運営部ではメールグンリスト会員(ML会員)を募集しています。

緊急連絡・情報交換・セミナーの案内等に利用されています。

ご希望の方は岩手事務所のメールアドレスに
タイトルに【ML会員登録希望】とし、
本文に、

①名前 ②会員番号 ③メールアドレス を
記載して申し込みをお願いいたします。



「働く人の電話相談室」

盛岡駅でのキャンペーン活動が

IAT&TVIのニュースに流れました！

9月10日（月）早朝「働く人の電話相談室」キャンペーン活動のポケットティッシュ配りを盛岡駅様のご協力のもと、岩手の会員11名で行いました。「産業カウンセラー協会です！」



「働く人の電話相談、ご利用ください！」と、元気な声が駅構内に響きました。ティッシュ配りの活動後、10日～12日の3日間岩手事務所において、電話相談対応をいたしました。今年は13名の会員さんが対応いただきました。新たに参加の会員さんも数名おり、



先輩からいろいろ話を聴きながら、取り組んでいました。テレビ局2社（テレビ岩手・朝日）が、お昼と夕方のニュースで取上げていただきました。その直後の電話相談は「テレビのニュースを観てかけました」などの反響がありました。毎年活動です、ぜひ新会員の積極的なご参加もお待ちしています！

【今年の相談傾向は、職場の人間関係、不適應、パワハラ、モラハラ、大人の発達障害に関するものなどが多くありました】



～皆さま、本当にお疲れさまでした～

岩手県運営部

協力講座のご案内

「認定NPO法人 心の架け橋いわて」と協力し下記の要領で全5回の講座を実施いたします。近くの会員の方々、お知り合いの方々、是非参加の検討をしてみてください。参加費は無料です。各回ごとにお申込可能です。開催概要は以下のとおりです。

職域サロン

「快適職場づくりのための知恵袋 講座」全5回



- 第1回 10月22日（月）
コミュニケーション能力向上術
 - 第2回 11月19日（月）
アクティブリスニング（傾聴）
 - 第3回 12月10日（月）
①ワークエンゲイジメント
②お酒との上手な付き合い方
 - 第4回 H31.1月21日（月）
レジリエンス講座
 - 第5回 H31.2月25日（月）
キャリア開発と職場の活性化
- 会場： らふたあヒルズ地域交流スペース
（大槌町吉里吉里 29-21-57）
 - 申込み： 各回3日前まで FAX
 - 主催： 認定NPO法人心の架け橋いわて
（こころがけ）
 - 協力： （一社）日本産業カウンセラー協会
岩手県運営部、社会福祉法人堤福祉会
- * 詳しくは別紙をご覧ください

あなたの会社も

賛助会員になりませんか？

あなたの会社も「心の安心」窓口を

【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

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*

毎月開催!!

面接スキルアップ研修

昨年から、奇数月の第2土曜日5時間コースと、偶数月第3金曜日夜3時間コースを開催しています。養成講座の補講のように久しぶりの面接実習という方もいらして、皆さん和気あいあいとやっています。カウンセリングノートやポイントシールが楽しみのかた、ご自身の学びや事例を相談されるかたなど。毎月出なくても、自分のペースに合わせて参加可能です。お誘い合わせてご参加ください！



- 【次回予定】12月21日(金) 18時～21時
1月12日(土) 10時～16時
2月15日(金) 18時～21時
3月9日(土) 10時～16時

*盛岡市以外でも8名位集めていただければ、出張研修も可能です。
遠方の会員さんもお相談ください。

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*

募集!! 県運営部の活動に お手伝いいただける方

あなたもこの「イーハトーブ瓦版」を作ってみませんか？新しい視点での瓦版もOKです！
他にも何かしてみたい方、ご協力いただける方は、岩手事務所までFAXまたはメールでご連絡ください。皆様のご協力お待ちしております



petaj.jp - 7155650

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*

新春交賀会 1月12日(土)開催します

岩手会員の皆様との意見交換会と新年会を企画しております。当日は、岩手事務所にて「スキルアップ研修」も予定しています(10時～16時)
来年度の研修や活動に関しても、たくさんのご意見ご要望お待ちしております。

16時半～18時まで意見交換会

18時～20時まで新年会 となります。

場所はまだ未定ですが、大通り付近を考え中
たくさんのご参加お待ちしております！



～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*

長引かせない!

風邪のひき始めの対処法

風邪という病気はない!?

病院で医師に「風邪でしょう」と言われた経験は、誰にでもあるのではないのでしょうか。しかし実は「風邪」は通称で、正式な病名ではありません。

風邪とは、のどの痛みや鼻水、咳、場合によっては発熱などを伴い、多くは命に別状がなく、数日で治る症状をいいます。正式名称は「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」などです。

原因はほぼウイルスであり、そのウイルスの数は数百種類にもものぼるとされています。多くはライノウイルスで、「ライノ」とは「鼻」という意味。つまり、鼻水が出るような風邪を引き起こすウイルスをこう呼んでいるのですが、このライノウイルスにも、100種類くらいあるといわれています。

医師は、風邪のような症状で受診された患者さんが、別の病気でないと判断したとき、消去法で「風邪です」と診断しているのです。



風邪のウイルスが体内に入っても、体の免疫力が高く、ウイルスの増殖を食い止められれば、風邪はひきません。ウイルスが増殖して初めて「風邪をひいた」ということになるのです。

風邪のウイルスは、まず鼻や口内、のどなどに付着します。このときに

ウイルスが増えていくと、のどや鼻の粘膜が傷つき、のどの痛みや鼻水が生じます。さらに進行して気道までウイルスが広がると、咳や痰が出るように。さらにウイルスが増えると、体は熱を出します。ウイルスは熱に弱いので、人間が耐えられるギリギリまで熱を上げて退治するのが、発熱のしくみです。

風邪をひかないようにするためには、普段から規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠を取り、免疫力を高めておくことが大切です。

長く良質な睡眠を

風邪を治すには、何といても睡眠が大切です。いつもより長い、十分な睡眠時間を確保しましょう。また、本人がリラックスできる環境を整えることで、熟睡できるようになります。アロマを炊く、照明を工夫するなど、最も落ち着く方法で良質な睡眠をと

るようにしてください。

え

食事は消化のよいものを

バランスの取れた食事をとることが大切ですが、食欲が落ちてくるときは無理に食べないようにしてください。食べ



物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うため、温存すべき体力が低下してしまいます。スタミナをつけようと、ステーキなど消化の悪いものを食べるのは逆効果。おかゆやスープなど消化のよいものを、食べられる範囲でとるようにしましょう。また、熱すぎたり冷たすぎると体の負担になるので、人肌くらいのものが最適です。

乾燥を防ぎ、加湿する

風邪の初期症状の一つである悪寒は、熱が上がる前のサイン。生体反応として、体が熱を上げるシステムを作動させようと、筋肉を震えさせて熱を生み出そうとしているのです。この段階で体を温めてあげると、免疫力が高まり、ウイルスを撃退しやすくなります。

大きな血管が集まっている3つの首＝「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がるので、ここをカバーできる服装をしましょう。しょうが湯など、体が温まるものを飲むのも効果的です。

また、「風邪のとき、お風呂に入ってもいいの?」とよく聞かれますが、38度以上の熱があったり、体がぐったりしているときを除けば、入っても問題ありません。体を温めるという意味では、風邪の回復を早めることにもつながるでしょう。ただし、高い温度の湯に長く浸かると体力が消耗するので控えて。また湯冷めしないよう、十分気をつけてください。

(カルメン)

(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