



目 次

- 🌊 表紙 1
- 🌊 年頭のご挨拶 2
- 🌊 《寄稿》末富副支部長 3
- 🌊 岸見一郎先生インタビュー第1弾 4~5
- 🌊 秋田地区運営部より 5
- 🌊 被災地支援活動 (AAR Japan 様より) 6~7
- 🌊 リスナー講座について 7
- 🌊 会議報告 / 編集後記 8



(伊豆沼にて撮影：宮城 小田島邦彦)



年頭のご挨拶

東北支部 支部長 岩崎 智彦

新年あけましておめでとうございます。

東北支部会員の皆様には、旧年中、格別なご高配を賜り厚く御礼申し上げます。新たな年(2018年・平成30年)が、皆様にとって良き年、輝かしい年となりますよう、心より祈念申し上げます。

さて、この紙面を借りまして、支部会員の皆様に、二点お知らせいたしたいと思います。まず一つ目は、3年後の2021年に開催される日本産業カウンセラー協会・本部総会及び全国研究大会を、東北支部が担当することになったことです。本年(2018年)が北海道支部で札幌開催、次年度(2019年)が神奈川県支部で川崎・横浜開催、次々年度(2020年)が関西支部担当の第49回大会(日本産業カウンセラー協会設立50周年)となります。そして、翌2021年の大会、これは記念すべき第50回大会に当たりますが、その大会を東北の地にて開催することになります。本支部では今年より準備活動をスタートさせるべく考えております。大会運営のみならず準備活動から、支部の皆様のご協力を戴かなければなりません。皆様にはなにとぞ承知おきいただき、当支部からお声がけいたしました際には積極的なご参加・ご協力をお願いいたします。

次いでお知らせしたい点は、産業カウンセラー養成講座についてでございます。現在一部の支部にて試行的に開催されている養成講座では、e-Learning制(パソコンベース学習)が理論講座へ導入されております。今後の東北支部主催の養成講座でも理論講座の方法・内容は大きく変わるようになります(実技部分については大きな変更はありません)。さらに、このことを見据えて、今年度の通信制養成講座からは、新たなテキストの使用が始まります。その中では、当協会が提言する「3つの活動領域」について、これまで「---の援助」との表現を用いていたものが、今後は「---の支援」という表現に変更されております。これは、従来の援助(help)という言葉に比べて、支援(support)との表現が、クライアント本人の自助努力を助けるという点を、よりの確に表しているとの考えによるものです(なお、この変更は言葉・表現上の変更であり、内容についての変更ではありません)。皆様にも、この点よろしくご承知おきください。

本文最後になり恐縮ですが、大震災から7年以上が過ぎようとしている今においても、いまだご不自由・ご不便な日々を送られている方々におかれましては、一日も早く生活回復がなされ、本年が幸多くなりますことをお祈り申し上げます。当支部では、これまで通りの支援活動を続けて参りたいと考えておりますので、こちらの活動へも皆様のご理解・お力添えをお願い申し上げます。

改めまして、本年、東北支部事務局はチーム一丸となって業務に取り組んで参る所存でございますので、皆様からの変わらぬご協力・ご支援をお願いするとともに、皆様のご健康、ご活躍、ご発展を再度お祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。



《寄稿》

(一社) 日本産業カウンセラー協会
東北支部 副支部長 末富美貴



昨今、相撲界の話題がテレビをつければ毎日のように流れ、コメンテーターが其々の考えを口にする。[JAICO 10月号]では【中高年はなぜ切れる】が特集され、テレビ番組では「スカッと◎◎◎」で一撃してくれる様子にそうだ！そうだ！と高視聴率を得ている。



品格・思いやり・常識・礼儀などに対して他者の事は、そうじゃないと思いつつも、自分自身の事は棚に上げ、合理化させているのではないかとハッとすることがある。思い通りにならないと頭ではわかっているが、我慢が出来なくなる。

金子(2007)の文献によると、Dollardは全ての欲求不満は攻撃を動機づけ、攻撃は常に欲求不満に変わって喚起されるという欲求不満説を提唱した。攻撃と言うと、「キレる」に代表されるような他者をターゲットとしたものもあるが、自分に対して攻撃をし、いつまでたっても欲求不満状況が解消せず情緒的反応や生理的反応に現れる事も多く見られる。

ストレス社会と言われて、昔と違う・・・と言えばその通りだが、何が私たちの中でそんなに変化をしていったのだろうか。

過日、ある企業での管理職の方が部下の相談に来た。内容は発達アンバランスさが示唆される話であった。「そんな特徴があった人は昔からたくさんいたはずなのに、すぐに病名を付けて、厄介者になっている。変な奴だなあ〜と笑って付き合えればいいものを、”発達障害”なんて言い出すから、おかしくなる」という内容だった。アンバランスゆえの特徴に腹を立てず、イライラせず、面白い奴だなあっと、笑える何かを私たちは忘れていてのではないか。文献等では余裕がないストレス環境などと言う。難しく言えばその通りな事もある。

品格、思いやり、常識、礼儀などなど、言葉だけでは無く、些細な人への気配りではないかと思うのである。

トイレットペーパーを使い切ったら補充する、シャカシャカと音を漏らさないようにする。そして、他人さまの事は「まあ、いいかあ」と心で笑える自分になりたいものである。



「嫌われる勇氣」の著者
岸見一郎先生の
インタビュー報告
第一弾！！

日本産業カウンセラー協会東北支部 広報部

「嫌われる勇氣」の著者岸見一郎先生が、去る12月10日（日）におこなわれた「岸見一郎氏講演会 in 栗石」のため、岩手県栗石町にいらっ



しゃいました。講演会を主催した「アドラー心理学を学び悩みを解決する会実行委員会」のご厚意で、日本産業カウンセラー協会のためにお時間を頂き、岸見先生に直接質問することが出来ました。紙面の関係でその内容を

2回に分けて皆様に紹介したいと思います。

東北支部 広報部) 菊池：

日本産業カウンセラー協会会員の中にも、先生のファンは多く、今回、インタビューのお時間を頂戴できると申しましたところ、いくつか質問を預かって参りました。よろしく願いいたします。—「嫌われる勇氣」という本に感銘を受けて、これはぜひ取り入れよう、こういう生き方をしよう、と思ったが、自分を変えることは難しく、三日坊主で終わってしまい、やっぱり自分はダメだ、と思ったというような話を複数のクライアントさんから聴きました。はじめの一步として実践しやすいことや助言はありませんでしょうか？

岸見先生：

自分を変えられないのではなくて、変えたくない。それはこれまでの生き方のほうが楽だから。

こういうふうにしたらこうなるということが、だいたい予測がつく。アドラー心理学の観点からいろいろの助言をしますが、それを実行しようとすると、次になにが起こるかわからない。その不安が大きい。不自由で不便で、できれば自分の生き方を変えたいと思っていても、よく知っている馴染みのやり方がいいと思った人は変わることはできません。とにかくやってみるしかない。やってみたらいろんな変化が自分の中に起こります。周りの人にも起こる。その変化を観察する、どんなことが起こるかを観察するくらいのつもりで、なんでもいから自分ができそうなことをするところから始めます。

たとえば、「ありがとう」といってみる。簡単ですね。「ありがとう」といってみる。すると、自分の気持ちはわかる。顔がひきつるような感じになるかもしれないし、気恥ずかしい思いをすることも。相手についてわからなかったら、今の言い方どうだったと聞くこともできるので、とにかく、自分ができそうなことから始めましょう。

自分には価値がないと思っているかぎり、積極的に対人関係中に入っていこうとしません。対人関係も中に入っていくと摩擦が必ず起き、傷つくこともあります。だから、それを避けたいので対人関係の中に入っていこうとはしません。対人関係の中に入っていけないために自分に価値があると思ってはいけません。しかし、対人関係の中でしか人は幸福にはなれません。ですから、対人関係の中に入っていくために自分に価値があると思わなければなりません。自分に価値があると思え、対人関係に入っていけることを「勇気づけ」といっています。

アドラー心理学は、簡単でシンプルですけれども、奥が深いです。



喻えてみればテニス。ルールが簡単でしょ。少し練習したら何回かのラリーが応酬ができるようになる。難しくはない。でも、ウィンブルドンまではいけません。シンプルだけど奥が深い。ウィンブルドンまで行けなくても、楽しめばいいのです。

アドラー心理学を体得するには、これまで生きてきた年数の半分はかかります。めざましい進歩はないかもしれませんが、気がつけばずいぶんと遠くまで来たと思えます。少しずつできるところから始めてみてください。

＜次号につづきます＞



◆秋田地区運営部忘年会◆

今年1年お疲れさま

～こまち会定例学習会、意見交換会も～

12月2日、秋田県運営部では恒例の忘年会を開催、この一年間を慰労し、交流を深めました。

この日は、自主学習グループ「秋田ふれあいこまち会」定例学習会、そして来秋した藤村地区運営部長の講話・意見交換も開催され、会員約20人が参加しました。

定例学習会は、今年こまち会に入会していただいた渡部昌平・秋田県立大学准教授から「グループダイナミクスを学ぶ／体験する」と題して、グループダイナミクスについて、グループワークを中心に体験しました。グループのメリットやデメリット、グループ発達のモデルなどの説明をはさみながら、参加者が3～4人のグループになり、「グループメンバーの共通点と相違点」「これからの時代を生きていくために必要な力とは?」「5人のツアーガイド」などについてグループ内で検討を行

いました。参加者はグループワークを通して、グループの中での自分の役割の傾向や価値観を知ったり、他者の意見を聴くことで新たな視点を獲得することができたりと、グループならではの効果を体感することができました。

定例学習会後の、藤村部長の講話では、協会の現状や今後の展望について説明がありました。養成講座のカリキュラムの変更やキャリアコンサルタント養成への取組み、賛助会員数拡大に向けた取組みについての紹介のほか、会員の活発な活動に向けた取組みについても説明がありました。藤村部長は「秋田は勉強熱心であるほか、自殺対策事業への積極的な参画など先進的な取組みをしています。これからも活発な活動を期待しています」と会員を激励。会員からの「会員の活発な活動を推進していくにはどのような取組みが必要と思うか」の質問に対し、「会員が、それぞれ役割を持ち、それを責任もって果たしてもらうことが大切。会員がどのような活動を行っているか、そして今後どのような活動を行っていくのか、情報提供、広報活動の展開が欠かせない」との見解をいただきました。

忘年会は渡部先生、藤村部長にもご参加いただきました。二次会はカラオケ大会。渡部先生、藤村部長も進んでマイクを握っていただき、大いに盛り上がりました。一部会員は三次会を実施。日をまたいだ3日午前に散会となりました。お互いに一年の労をねぎらい、交流を深めることができました。(文責・保坂)



AAR Japan

2011年8月より現在に至る
まで支援活動をご一緒させて
いただいている団体です

東日本大震災支援事業

～成果所見、現状総括と今後について～

特定非営利活動法人 難民を助ける会
AAR Japan 仙台事務所所長 大原真一郎

活動初期においては宮城岩手の津波被害者へアプローチをして、甚大な被害を受けた状況とその時の心情の傾聴活動を行った。その後、福島へ活動範囲を広げ原発災害という特異稀な状況に置かれた被害者の傾聴を実施してきた。まず、第一に思うことは、これだけの長期間定期的に途切れることなく貴会カウンセラーの方々が参加頂いたことへの感銘と感謝である。カウンセラーの方々の継続的な参加がなければ、この活動は必然的に頓挫していたということは明白である。約6年半の活動を通じて痛切に感じるのは、参加頂いた貴会カウンセラーの方々への安心感である。被災者の複雑な心情を慎重に思いやりをもって静かにじっくり聴き、時には笑顔で接していた。参加頂いた全員が温厚で冷静な人であり、このことが長期間活動を継続し、被災者から喜ばれている要因であると確信する。

今夏、福島から首都圏に避難している方々の交流会に参加する機会があった。その際、南相馬から東京に避難している60代の女性と会話をした。その方は、当初は強制避難で両親と共に東京に避難したが、避難解除になっても放射能による健康への影響を心配し避難を継続、避難場所は賃貸アパートだったため被災者同士の交流もなく、誰にも自身の苦しみ、状況を話す機会がなかったという。6年という長い避難の中で母のみ帰還して孤独死させたこと、地元の友人との決別など堰を切ったように話をし、最後は大粒の涙が溢れていた。6年以上も誰にもケアされていない方との遭遇に衝撃を覚えた。一方で、この出来事は、これまでの傾聴活動の成果を推し量るのに貴重な経験となった。東京で出会った方は、被災3県においての



山木屋地区のお母さん方と（左端が大原さん）

傾聴活動初期の被災者の反応と共通していた。我々が継続して接してきた被災者は完全に癒えたとは言えないが、表情などを見ても、東京で出会った方の精神状態にある方は見られない。この比較によって日本産業カウンセラー協会による傾聴活動が果たした大きな役割を確信した。

繰り返しになるがこの約6年強の傾聴活動によって大きな成果があり、被災者の精神状況の改善がなされ再建に寄与している。しかし一方で、仮設から大半の方が再建先に移動する中で、様々な事情で仮設に残留する方、帰還率が数%の地区で孤立する方、引っ越した公営住宅で人間関係がうまくいかず孤立している方が未だ存在する。被災者自身が望まない移動により、肉体的精神的に疲労している方も少なくない。当会としてはこの活動を継続する必要性を強く感じ、孤立防止の交流活動を来年度も継続する方針である。

貴会のこの活動に対するご貢献に再度感謝申し上げますと共に、現状をご理解頂き、ぜひとも来年度以降の活動へのご参加ご協力を賜う様お願い申し上げます。



川俣町の仮設住宅



イモの下ごしらえ中の及川さん（協会）



40人前のカレー



ご存知でしたか？非会員様向けセミナー



★リスナー（傾聴）ミニ講座（4日間シリーズ）

回	講座日程	時間	講座内容
1回	6月9日・23日、7月7日・28日	各日 金曜日	1日目：「カウンセリングをイメージする」 2日目：「基本的態度と技法（自己理解を深める①）」
2回	10月6日・20日、11月10日・17日	17:30 ～	3日目：「基本的態度と技法（自己理解を深める②）」
3回	1月19日・26日、2月16日・23日	20:00	4日目：「基本的態度と技法（まとめ）」

摘要：参加定員12名(最小5名) 受講料 10,000円(シリーズ)1回2,500円

受講者の声

- 人間尊重の精神の必要性、CLの自らの問題解決を援助するカウンセラーの役割を理解できた。実践してスキルを高めたい。
- 傾聴のポイントを理解できた。
- 常日頃何気なく人の話を聴き、傾聴していなかったことに気づいた。
- 自分の意識、表情、話し方等に気づきが得られた。
- 4日間の講座で自分が成長していることを実感した。

職場の方や友人・知人等、興味のある方に、どうぞお薦めください。

■東北支部運営幹部会・運営協議会等報告



会議名	開催日	出席	審議事項等
運営幹部会	27.10.17 (火)	9名	1 支部事業の中間収支状況と分析に関する件 2 支部上期事業（全般）の分析と次年度事業への反映事項に関する件 3 県運営部研修に関する事務手続き手数料に関する件 4 代議員推薦候補者の承認に関する件 5 各部活動計画等に関する件
運営幹部会	27.11.21 (火)	12名	1 各部の上期事業分析と次年度事業への反映事項に関する件 2 平成30年度支部事業計画大綱（第一次案）に関する件 3 2017年度養成講座実技指導者育成研修・実技能力審査等候補者推薦に関する件 4 各部活動計画等に関する件
運営協議会	27.12.16 (土)	19名	1 各部の上期事業分析と次年度事業への反映事項に関する件 2 平成30年度支部事業計画大綱（第一次案）に関する件 3 2017年度養成講座実技指導者育成研修・実技能力審査等候補者推薦に関する件 4 各部活動計画等に関する件

※※※※※※ 編集後記 ※※※※※※

「海つばめ」の原稿を取りに、東北支部に行った時のこと、作業を開始して間もなく、「広報部の方にお電話です」と言われました。それは、年に数回しか来ない本部から東北支部広報部宛の電話で、私は、そもそも滅多に支部に行かない、と言ったら、この鳥肌感をご理解いただけるでしょうか。

さらに先日は、勤務先のビルの廊下で電話中の男性がおり、聴こえてきたのは、県外にある私の母校の名前。「え？〇〇さんも、△△中学ですか？私の先輩ですね。実家は、◇◇商店の近く！お～、うちはその先の××で…」思わず、「私も、その中学です！！」と、見知らぬ男性に声をかけそうになりました。

とどめは、自宅に向かうタクシー車中の話。運転手さんが、「そういえば、20年前この近所に住んでたんですよ。少し上の方ですけど。」「あら～、私も引越す前は、上の方でしたよ。」「僕が住んでたアパートは古くて、今は誰も住んでないようですよ。コーポ〇〇っていうんですけどね。」「!!!私、そのアパートの

5号室でした。」「え？僕は1号室です。」

不思議なことがあるものだ、と思いますが、人生は出会いと別れ、袖振り合うも多生の縁、決して不思議ではないのかもしれませんが。

新しい年、みなさまが素敵なお縁に恵まれますように。

東北支部広報誌 第65号

2018年1月15日発行

発行／(一社)日本産業カウンセラー協会

◆東北支部◆

〒980-0014

仙台市青葉区本町二丁目6番15-503号

電話 022-715-8114 FAX 022-715-8115

E-mail : sankakyo@crux.ocn.ne.jp

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

◆岩手事務所◆

〒020-0025 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

◆青森事務所◆

〒030-0862

青森市古川一丁目21-11 第二須藤ビル201号

電話 017-762-7631 FAX 017-762-7350

E-mail : jica-aomori@ever.ocn.ne.jp