

令和7年2月発行 No.177

～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 2025年  
冬号



冬の久米島にて

撮影：鎌田浩子

発行：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 E-mail: shikoku@counselor.or.jp 発行責任者 五百竹 洋子



# 【年頭のご挨拶】

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、日本産業カウンセラー協会四国支部の活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

2025 年は巳年です。“へび”は知恵と再生の象徴とされています。新しい年が皆様にとっても、協会にとっても新たな知恵を深めるとともに、再生と更なる成長の年となることを願っております。私ども関係者一同、産業カウンセラーとしての役割を果たし、働く人々の心の健康を支えるために尽力してまいります。

今後も職場環境の改善やメンタルヘルスの重要性を広く伝える活動に力を入れていきます。皆様との連携を一層強化し、共に成長し合える関係を築いていきたいと考えております。

新しい年が皆様にとって実り多き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



支部長 五百竹 洋子

# 【行事報告】

11月



## キッズジョブまつやま



←今年のキッズジョブの様子  
(YouTube に飛びます)

松山市の小・中学生を対象にした職業体験イベントに初めて参加しました。子ども達は自己紹介やワークの後に、プロの聴き技を使ってのカウンセラー体験。私は大きな耳のうさぎ役で寸劇にも挑戦。「聴いてもらえるって何だか嬉しかった！」と言ってくれた笑顔の子ども達と、愉快的スタッフと過ごせた楽しい1日でした。(菊地 貴子)

11月

## 第24回あき・元気フェスタ

11月17日(日)に高知県安芸市で開催された「第24回あき・元気フェスタ」に参加しました。日本産業カウンセラー協会は、メンタルヘルスチェック表を用いてストレスチェックを体験してもらうブースを出しました。当日は50名の方が参加してくれました。参加してくれた方は「ストレスが分かるのかよ?」「いつでも元気もりもりやけんど!」と言いながらチェック表に記入をしてくれました。集計を一緒に計算するなどのお手伝いをする中で、自身のストレスが溜まっている事情をお話してくれたり、ストレス発散方法を教えてくれたり、元気で過ごしている趣味のお話や、夫の介護しながら畑仕事をこなしているなど、色々なお話を聴かせてもらいました。当日は、学生ボランティア(中学生1名・高校生1名)の方にもお手伝いしてもらいながら、和気あいあいと楽しい時間でした。そして、地元の方の作った米粉ピザやお餅、田舎寿司などの販売もあり、お腹も満たされ有意義な時間でした。

(川澤 成子)



11月

## 心の健康フェスタ 2024

11月23日(産業カウンセラーの日)恒例の心の健康フェスタを開催しました。今回のテーマは「笑いのチカラでココロを元気に」です。

社会人落語家の芸乃虎や志さんをお迎えして笑いを楽しんだ後、精神科医の枝廣篤昌氏に「笑いのチカラ」と題して「笑い」の健康効果について、ご講演いただきました。また、無料電話相談やミニミニ聴き方教室も実施し、当協会の活動成果を広く社会に還元する機会になりました。



## えひめ・まつやま産業まつり『すごいもの博 2024』

2024年11月23日(土・祝)・24日(日)に、松山市城山公園で行われた産業まつりに初出展し、ストレスチェックやミニカウンセリングなどを行いました。下は5歳から上は80歳代までの約250名の方に来ていただき、協会を知っていただく良い機会になりました。

全く知らない企業・団体などの方々とお話ができたこと、そして、何より協会の色々な方と一緒に参加できたことが楽しかったです。(鎌田 浩子)



11月

## 電話相談員スキルアップ研修 テーマ:『電話からのこころの声を聴いてみましょう』

12月22日に電話相談員スキルアップ研修『TAを活用しながら支援力を高める』が34名の参加でオンラインにて開催され、当協会東京支部でカウンセリングサービス部部長などでご活躍されている松崎優佳さんにご講義いただきました。

電話相談の現状と基本について多様な事例とともにグループ討議を重ね、「いまここ」の相談者の自我状態に意識を向けるなどTAの具体的な視点を学びながら、対応力の向上が深まっていくのが感じられました。

電話相談が羽を休めて現実世界に羽ばたいていくための「止まり木」という発想や、相談現場における「値引き」についてなど、受講者それぞれが自分の抱えているジレンマに向き合うヒントが沢山凝縮された研修でした。

(細川 美佐)

12月

## ■□カフェだより□■・・・四国支部 HP にも掲載されています♪

紙面の都合上、一部抜粋になっている部分もあります。ご了承ください。



### <愛媛>

9月は『「相談」現場の実際』、11月は恒例の「東予カフェ」を開催し、愛媛の会員の皆さまと交流しました。カフェは会員の方に限らず、興味のある方はどなたでも参加いただけます。

「いよ！カフェ in 東予」を台風21号の影響で大雨が心配されましたが、支部から兒玉副支部長、田中事務局長をお迎えして開催しました。全員の自己紹介、近況報告から始まり、支部の状況報告、そして「目標達成表」のワークについて各自が目標達成表の記入にチャレンジしました。作成後、各自の作成表を披露し合っ感想を述べて、大いに感心したり、気づきもあり、とても興味深く盛り上がりました。

「いよ！カフェ in 東予」は毎年11月頃に新居浜市で開催しております。

### <香川>

年が明けて1月12日、素敵な喫茶店で「さぬきカフェ」を開催しました。

当日は県外からもご参加いただき、9名で輪になって盛り上がりました。

美味しいお茶やスイーツを楽しみながら、様々な角度からのリアル事例検討、今後のキャリアについてのご相談など、とても有意義な時間を過ごすことができましたように感じます。

お店の方から優しいお声かけもたくさんいただきながら、あっという間の2時間でした。本当に、有難うございました。



### <高知>

12月12日開催の第53回土佐カフェ。今回は何と山本所長の人生論！？でした。

19時半から県内外から10人の仲間がZoomで繋がりました。まずは、参加者が生涯現役、としていることを紹介。

さて、主役の所長の話。10項目あるテーマから、まず私が声をあげて「私の神秘体験」をリクエスト。時間の関係で全部の話は聞けませんでした。どれも興味があるテーマでした。



### <徳島>

2024年12月5日に、阿波カフェを開催しました。今回はZoom開催で、「私の1枚」と題して、心に残る「私のベストショット」を持ち寄り、Zoomのファイル共有機能を使って、「1枚の写真へのひとりひとりの思い」を語り合う時間を持ちました。

家族のこと、趣味のことなどへのそれぞれの思いを語り合い、まったりと「こころの共有会」の時間を共有することができました。



## 2025年4月開講 産業カウンセラー養成講座 募集中

産業カウンセラーは、働く人のこころの健康づくりを支援し、相談にのる仕事。個人カウンセリングだけでなく、会社に対してよりよい職場環境のための提案やアドバイスをすることも。ビジネスや地域、自治体、NPO など、さまざまな場所で産業カウンセラー資格保持者が活躍しています。「産業カウンセラー養成講座」を修了すると、産業カウンセラー試験の受験資格を得られます。※「産業カウンセラー」の名称を使用して活動できるのは、当協会の資格試験に合格し、資格を登録し、会員となられた方のみです。

\* スクーリング日程は四国支部ホームページをご覧ください。

愛媛、香川、高知、徳島会場で開催。1月31日(金)～受付しています。

受講料 352,000 円(税込。教材費込み) ※会員割引、早期申込割引、説明会割引等の割引制度があります。

\* 各教室コース日程は四国支部ホームページをご覧ください。(右下 QR コードからもご覧いただけます)

\* 参加無料の説明会 & 体験講座は全国各地で開催しています。オンライン形式の開催はどの地域からでも参加できます。どの地域からのご参加でも産業カウンセラー養成講座[受講料割引制度]が適用されます。

\* 説明会 & 体験講座の日程・申し込み方法は四国支部ホームページをご確認ください。



## 2025年4月開講 国家資格キャリアコンサルタント養成講習 募集中

2025年4月開講コースのスクーリング日程は四国支部ホームページをご覧ください。

愛媛、香川、高知、徳島会場のほか、オンラインでも開催。4月4日受付締切。専門実践教育訓練給付金指定講座。受講料 330,000 円(税込。教材費込み) ※会員割引、早期申込割引等の割引制度があります。

### <キャリアコンサルタント養成講習説明会>

興味のある方、ダブルライセンスを目指したい方など、ご参加をお待ちしております。各県事務所に加えて、Web (Zoom) でも開催いたします。ご自宅からご参加ください。(四国支部ホームページ又は右の QR コードからお申し込みください)



**キャリアコンサルタント更新講習** : 2025年度の年間計画は同封のチラシをご確認ください。

## シニア産業カウンセラー育成講座・会員研修(予定)

研修名	日時	研修形式	募集月
事例から学ぶ 新しいハラスメント(カスハラ)について 講師:鳥飼康二先生	4月29日(火・祝) 10:00~13:00	オンライン	1月~
シニア No.11-1 逐語記録・事例報告の作成と検討(1期) 講師:末武康弘先生	5月17日(土) 10:00~17:00	オンライン	2月
シニア No.21 働きやすい職場づくりの実践的理解 講師:峯村隆久先生	7月20日(日)、7月21日(月祝) 10:00~17:00	ライブ研修 (愛媛)	4月
シニア No.11-3 逐語記録・事例報告の作成と検討(3期) 講師:支部認定講師	10月4日(土)、10月5日(日) 10:00~17:00	ライブ研修 (愛媛)	7月
シニア No.11-2 逐語記録・事例報告の作成と検討(2期) 講師:支部認定講師	2026年 2月28日(土)、3月1日(日) 10:00~17:00	ライブ研修 (愛媛)	8月

※シニア産業カウンセラー育成講座の No. 11-2 については開催6か月前、他の講座は開催3か月前に HP に告知いたします。

\*他にも開講予定の講座があります。ライブ講座も予定しています(^\_^) 支部 HP やメールマガジンからご確認ください。お楽しみに

**その他の行事予定** その他の行事予定につきましては、詳細は四国支部ホームページや SNS をご確認ください。

# ◆◆国家資格キャリアコンサルタント養成講習◆◆

第25期CC養成講習松山教室修了&第26期講習スタート!

松山教室講師 竹田 三千代

8月に開講した第25期キャリアコンサルタント養成講習松山教室が、11月17日(日)に無事修了しました。お仕事等でご多忙な中、6人全員が1日も休むことなく熱心に受講された12日間でした。12月からは第26期の講習を4県揃って開講!松山教室でも9人の受講者が国家資格取得に向けて、学びを深めています。



## ◇◇産業カウンセラー養成講座◇◇

「修了の日を迎えて」

愛媛教室 亀井 明美

愛媛教室では、本年1月開講の冬10か月コース(集合、オンライン)と4月開講の春6か月コース(集合)の3コース、21名の方々が、今年の酷暑を乗り越えて修了されました。受講動機や年齢、職業などさまざまで、開講日には不安を感じたり、期待をされたりのスタートとなりましたが、体験学習を重ねるごとに自然にお互いを思いやり、寄り添い、支えあいながら着実に歩みを進めてこられました。私たちスタッフも皆さまと共に歩んでこられたことに心から感謝しております。

修了後は、ぜひとも産業カウンセラー試験に合格していただき、産業カウンセラーとしてそれぞれの立場で養成講座の学びを活かしてください。スタッフ一同心から願っております。

ご修了おめでとうございます。



「養成講座修了しました」

香川教室 高木 泰子

香川教室は、10月19日に春6か月コースの修了を迎えました。

初めてお会いした時は期待と不安が混ざった様子でしたが、「出会いを大切に、学びを楽しんで」という所長の言葉とともに、年齢も職業も多様な方たちがお互いを尊重しあっておられ、私個人も向学心を刺激された6か月でした。

これからもたくさんの出会いと学びをご一緒出来ると良いなと思いました。



「春開講高知教室修了式 を迎えて」 高知教室 高橋 玲子

産業カウンセラー養成講座修了、おめでとうございます。

春に開講を迎え、気がつけば季節は遅い秋を迎えようとしています。そんな10月20日の良き日に、2024年度5名全員が無事に修了いたしました。本当にお疲れ様でした。修了した皆様の安堵された表情、今後の希望、試験に向けての不安、やる気、様々な気持ちが伝わってくる修了式となりました。私も、実技指導者として関わらせていただき、共に歩ませていただいた

7ヶ月間でしたが、今後は皆様が、産業カウンセラーとして資格を取得し、仲間として学び続けられることを希望と期待でお待ちしています。



「2024年4月開講徳島教室修了!」 徳島教室 河野 明子

徳島教室は、4月28日に1回目を開始し、10月13日に15回目を無事修了しました。

5名の受講者がそれぞれの想いや期待を抱き、自己理解を繰り返し、学びを日々の中で実践したりしながら過ごされたと思います。この6か月が受講者の皆様にとって貴重な時間に繋がれば嬉しいなあ実技指導者全員も一丸となって共に学びあう機会でした。

今(1月)は試験に向かって、フル勉強中!どうか全員が合格することを祈って、試験後一緒に学びを深めていけますように。



## 「産業カウンセラーとして思うこと」

**私**が産業カウンセラーの資格を知ったのはいつだったか、きっかけはもう思い出せないのですが、学びたいと思った理由は今も変わらず私の心の中に強くあります。

産業カウンセラーとして今思うこと、それは、「自分は楽しく安心してやりがいのある仕事ができているか」ということです。それが担保されなければ誰かを支えることはできません。そして、共に働く仲間や同僚に優しくできないと、仕事で関わる第三者に対して優しくできないと思っています。共に働く仲間と自分が大切にされる環境であれば、安心して長く働いていけるでしょう。そんな、人と仕事を繋ぐ仕事がしたいと思い転職した私は、まだまだ道の途中です。



入山 晃子 (2017年度修了生) ← ←三好歌織さん(夏号)

～おすすめセルフケア～

バラエティ番組やお笑い番組をみて笑うこと。  
笑っていると心が楽しくなってきます。

*Ehime*

山本 元 (2016年度修了生) ← ←曾根美和さん(夏号)

～おすすめセルフケア～

わたしのセルフケアは散歩です。街歩きが大好きで、なにげない商店街や路地裏で思いがけなくステキなお店を発見したりすることがある、気分をリフレッシュすることができます。

*Kochi*

## 「カウンセリングと私」

**私**は長らく東京に本社のある企業で、図書館で働くスタッフをサポートする仕事をしてきました。全国の図書館に足を運び、スタッフひとりひとりの声を丁寧に傾聴するために、産業カウンセラーの講座で学んだことがとても役に立ちました。スタッフの不安や悩みに寄り添いながら、図書館員としてのキャリアを支援するためにキャリアコンサルタントの資格も取得しました。2020年に夫のUターン転職に伴い、高知へ移住してきてからは、コロナ禍もありオンラインでの研修や面談の機会も増えました。その後、ご縁があり、いまは高知県就職支援センター(ジョブカフェこうち)に勤務しています。こうした活動をしていくなかで、地域社会における専門職に必要な知識やスキル、ネットワークなどについて学びを深めたいという思いが強くなり、社会人大学院生として高知大学地域協働学専攻課程に在籍し、学びの可視化をテーマに研究を進めています。

## 「カウンセリングと私」

**私**は現在、主にキャリアコンサルタントとして業務を行っていますが、産業カウンセラーとしての活動が半分くらいあるように感じています。書類添削のはずが、なぜか職場でいつもうまくいかないという話になったり、生い立ちの話になったり、就職支援の枠からは外れることもしばしば。無力感でいっぱいになる時も自信を無くすことも、そんな時の方が多いかもかもしれません。それでも自分にできることを模索して、できる限りのことを考えて日々取り組んでいます。今まで多くの方に支えてもらい、助けてもらって今の自分があるので、その恩返しというか、これからの人生は人のために生きていこうという思いが原動力です。

仁賀順子さん(夏号)→→ 真田 芳恵 (2020年度修了生)

～おすすめセルフケア～

推し活ですね。国民的アイドルグループ『嵐』が私の推しです。1人の時間も気持ちの切替に必要なので、一人でライブ映像を見る時間は大切な時間です。やる気の創出、癒し、リフレッシュなど推し活の効果は万能だと思います。

**Kagawa**



岡部さおりさん(夏号)→→松原 明美 (2022年度修了生)

～おすすめセルフケア～

美味しい料理(外食にかぎる)にビールにワイン。友人との会話!話した内容は覚えていないけど、楽しい時間です。  
時間のある日はお気に入りの入浴剤を入れて長風呂…綺麗になった気がするし痩せた気も…笑

**Tokushima**



「ロールプレイ研修に参加して…」

**今**、支部が開催している研修に参加している。

RP 研修も終盤になり気がついた。自分の悩みを友人や家族に相談することとカウンセリングの大きな違いに。

前者は話をしてスッキリしたような気になるが、ときに脱線して微妙な感覚に陥ることも。後者は話をしている間全てがCLに集中し、CLのためだけに話が進められ、そのうちに自己解決に至ることや浄化されることも。RPでCL役をしたときに強く思う。

これもCL役に慣れた今だから思えること。慣れないCLは話すことを躊躇したり嘘についてしまう可能性もある。傾聴の基本的態度と信頼関係構築がいかに重要か。

CO, CL, OB 役それぞれを担うことにより、カウンセリングの基本を少しずつではあるが理解し習得していている気がする。

RP 研修おすすめしたい。

## 2025年度・2026年度 四国支部運営協議員および支部監事立候補者 募集について

2025年度は、四国支部運営協議員および支部監事の改選の時期となりますので、新運営協議員並びに新支部監事の立候補者を公募いたします。つきましては、以下の書面を四国支部ホームページに掲載していますので、お知らせいたします。

- ・四国支部運営協議員および支部監事立候補者募集概要
- ・運営協議員および支部監事立候補届出書
- ・部員立候補届出書、各部の業務について

ホームページが閲覧できない方は、四国支部事務局にご相談ください。個別に対応させていただきます。  
立候補ご希望の方は、締切日など詳細をご確認の上、郵送で届けさせていただきますようお願いいたします。  
四国支部 TEL 089-968-2800 四国支部ホームページ <https://shikoku.counselor.or.jp>

## 2025年度四国支部定時総会開催のお知らせ

第23回 四国支部定時総会を2025年6月7日(土)に開催いたします。開催方法や開催時間等の詳細について決まりましたら、四国支部ホームページにてお知らせいたします。

### ○委任状又は議決権行使書の確認について

2023年度支部総会において支部規程改定のご承認をいただき、支部で行う議決(支部規程の改廃や運営幹部、運営協議員および支部監事の選出等)は“運営協議会”に統一し“支部総会”では事業活動報告や会員交流を行うことに重点を置き、スピード感を持って支部事業を行うこととして、2024年度に実施いたしました。

“運営協議会”で行うことにしていた議決について、この度本部の意向などを優先して、2024年11月度運営協議会にて承認をいただき、“支部総会”の議決を経ることに12月付で再度改定を行いました。2025年度は支部総会による議決を行いますので、宜しくお願ひいたします。

### ○“総会議案書”配布や、“委任状又は議決権行使書”確認の Web 活用について

“総会議案書”の配布や“委任状又は議決権行使書”の確認につきましては、原則として四国支部ホームページ上での Web 閲覧・確認に移行する予定です。なお、当面は紙媒体の“総会議案書”配布や、“委任状又は議決権行使書”のハガキでの確認も併用することといたします。

※2025年度総会用のパスワード等の詳細につきましては、日程が近づきましたら支部総会案内に記載して送付させていただきます。

### ○紙媒体の“総会議案書”郵送を引き続き希望される方へ

同封の「返信用ハガキ」(お手数ですが85円切手をお貼りください)をご返信ください。

返信期日:3月31日(月) ※紙媒体の“総会議案書”の郵送を希望されない方は、「返信用ハガキ」の返信は不要です。

## ホームページ・メールマガジン・Instagram・Facebook



四国支部ホームページ

<https://shikoku.counselor.or.jp/>



メールマガジン



Instagram



Facebook

### 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

〒761-0301  
高松市林町2217番地15  
香川産業頭脳化センタービル4階411号室  
TEL(087)816-8040 FAX(087)816-8041  
e-mail: shikoku.kagawa@counselor.or.jp

### 各県事務所

### 高知事務所

〒780-0870  
高知市本町3丁目6-22 レジデンスリオ101号室  
TEL・FAX(088)826-9880  
e-mail: shikoku.kochi@counselor.or.jp

### 徳島事務所

〒770-0942  
徳島市昭和町3丁目35-1 徳島県労働福祉会館6階  
TEL・FAX(088)655-5800  
e-mail: shikoku.tokushima@counselor.or.jp