

産業カウンセラー活動報告会

< 東京支部集合開催 >

【日 時】 2025年11月8日（土） 13:30～18:00（13:00開場）

【参加費】 会員・賛助会員 1,500円 一般 2,500円（税込）

【定 員】 80名 ☆参加には事前申込/振込が必要です。申込要領は最終ページをご覧ください。

【会 場】 東京支部 501教室



この報告会は、東京支部会員の中から、産業カウンセラーの資格を活かして、日頃より学習・実践していることを報告いただき、参加者の皆さまとの交流の輪を広げながら相互研鑽を図ることを目的としています。新しい気づきを体感できる場、また、会員交流の貴重な機会ともなっておりますので、是非ご参加ください。養成講座受講中の皆さまのご参加もお待ちしております。

【プログラム】

	発 表 者	テーマ
1	清水 健 さん	産業カウンセラーはここにいます！ ～「note」を通じて届けたい思い～
2	神谷 敦子 さん	二枚目の名刺の創り方 ～凡人の私の活動日記～
3	松本 けい さん 柏崎 哲生 さん	お花と癒しのnote/kindle出版で開いたキャリア ～資格取得から二年、念願の心理職への就職～
4	石黒 仁 さん	カウンセリングの現場からスマホの影響と対処を考える ～スマホ時間を減らすとウェルビーイングが向上する～
グループ討議		発表終了後は、発表者ごとにグループを作り、 質疑応答・ディスカッション

☆当日の進行状況等により、変更する可能性があること、ご了承願います。

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東京支部 会員部

<https://www.counselor-tokyo.jp>

お問い合わせ：TEL **03-6434-9130**

（平日9:00～17:00 会員部まで）

産業カウンセラー 東京



発表要旨

*ご報告いただく方からのメッセージです。

発表1 (30分)

清水 健
さん

産業カウンセラーはここにいます！
～「note」を通じて届けたい思い～

約40年にわたる企業勤務の経験を持つ筆者は、現在産業カウンセラーとして「note」での執筆活動を行っています。カウンセラーとしての経験はまだ浅く、自分自身の未熟さを日々感じています。もっと知識や理解を深めるためには、学んだことを自らアウトプットすることが大切だというビジネスマンの基本を思い出し、「note」での情報発信を始めました。

40代、50代の頃、仕事や生活、災害など多くの困難に直面し、大人は黙って乗り越えるものと思い、どんな苦しい時でも誰に相談することなく乗り越えてきました。当時はカウンセラーの存在を知らず、知った後もどこか不信感を抱いていたことを思い出します。今振り返れば、あの時適切なカウンセリングを受けていれば、もっと良い形で前に進めたのではないかと感じています。そんな後悔と気づきから、産業カウンセラーの存在をより多くの人に知ってもらいたいという思いで、「note」を通じて発信をしています。

心が動いた時や苦しい時の実践的な対処方法を届けながら、本当につらい時、そっと寄り添ってくれる「産業カウンセラー」を思い出してくれたらとの思いで続けています。

https://note.com/proper_thyme8002



発表2 (30分)

神谷敦子
さん

二枚目の名刺の創り方
～凡人の私の活動日記～

普段は事業会社の人事部に所属しております。産業カウンセラーの資格取得は、2023/4月です。人事面談や復職休職面談を通じて、「聴く」を実践してきました。

新たな活動の場を広げたいと思いつながら、何をしたらいいのか、どんなことができるのか、どうやって社会に貢献できるのか、会社内に留まらず、世の中のメンタル不調者を減らしたい。産み出さない為に今、私にできることは何か。そんな想いを抱きながら消化不良な悶々とした日々を過ごしております。嬉しいことに、昨年行動したことがあれやこれやと実を結び始め、現在に至っております。本日は、凡人の私にもできた、資格の活かし方をご紹介します。

- SNSボランティア活動
- 行政機関でのカウンセリング業務
- 公益財団法人主催の研修登壇(メンタルヘルス)

みなさんの今後の活動の参考になれば幸いです。

発表3
(40分)

松本けい
柏崎哲生
さん

**お花と癒しのnote/Kindle出版で開いたキャリア
～資格取得から二年、念願の心理職への就職～**

◆ 松本けい

「心理職には、なかなかないよ」

——学生時代にそう言われ、あきらめかけた夢。それでも私は、一步ずつ進みました。
産業カウンセラー、キャリアコンサルタントを取得し、電話相談ボランティア・キャリア支援・イベント運営などの現場経験を積み、産業カウンセラー養成講座指導者の育成課程への試験にも合格。また、生け花師範としての知識とカウンセリングをあわせた「フラワーカウンセリング」をnoteで発信しはじめ、延べ1000人を越える方に読んで頂きました。

——そして2025年7月、念願の心理職への転職を実現。

ようやく叶えた心理職への転職は、まさに努力の積み重ねが形になった瞬間でした。

いま、あの頃の私に、そしてみんなに伝えたい。

「叶うんです。時間がかかっても、道はあるんです」 今も毎日が研鑽の日々。

将来は「花と心理支援を組み合わせた活動を全国に広げていく」という目標を持っています。

けー。お花×カウンセ
リングnote



◆ 柏崎哲生

「心理の学びは発信していい。報酬を得ていい。」

そうでなければ、善意だけに頼る構造は続かず、社会の損失になる——

僕は心理を学んだ知識をKindle出版やnoteで社会に届けていく。

そして「心理職でどう稼ぎ始めればよいか」を支援する活動をしています。

柏崎哲生note



発表4
(40分)

石黒 仁
さん

**カウンセリングの現場からスマホの影響と対処を考える
～スマホ時間を減らすとウェルビーイングが向上する～**

私たちの仕事や生活にスマートフォン（以降、「スマホ」と記載）は欠かせないツールです。
コミュニケーション、情報収集、動画など利便性は計り知れません。一方で、過度な利用「スマホ依存」は、心身の健康や人間関係、仕事や生活に深刻な影響を及ぼしています。

ドイツのルール大学メンタルヘルス研究・治療センターのJulia Brailovskaia博士らの研究では、スマホの使用を減らすことで仕事の満足度が向上し、1日のスクリーン時間を1時間減らすだけでも幸福感と仕事へのモチベーションが向上するという研究報告がされています。

本発表では、発表者が年間1,200時間を超えるカウンセリングや対人援助の現場で、相談者と向き合う中で見えてきた「スマホ依存が引き起こす様々な問題」に焦点を当てます。ハラスメント、夫婦の不和、子供の不登校、DV、ネグレクト、休職の長期化など、スマホとは無関係に見える問題の根に、実はスマホ依存が潜んでいるケースが増えているのです。

これらの具体的な事例を紹介し、スマホ依存が私たちのウェルビーイングをいかに脅かしているのか、そしてウェルビーイングを向上させるにはどのようなアプローチが可能かをお伝えします。

グループ討議

発表終了後は発表者ごとにグループを作り、質疑応答やディスカッションを行う場（ブース）を用意いたします。
参加希望のブースにお越しください。

20分～30分ごとにお声がけいたしますので、他のブースへの移動も自由に行っていただけます。

講座のお申込について（会員部）

- ◆申込方法：WEBからのお申込になります。

東京支部HP（<https://www.counselor-tokyo.jp>）へアクセスし、
右上の検索窓に講座コード（KS-001）をいれて検索( マークを押下) していただき、
お申込方法をご確認ください。

KS-001 37



- ◆申込締切：定員（80名）になり次第締め切らせていただきます。

- ◆参加費：会員・賛助会員・・・1,500円 一般・・・2,500円（消費税込）



【お申込についての注意事項】

- ・東京支部HPにて募集状況をご確認後、WEBからのお申込をしてください。
申込方法が不明な方は会員部宛にお電話下さい。
- ・ご入金が確認された方から先着順受付にて申込完了とさせていただきます。定員に達し次第受付終了となります。
- ・原則として、開講日の1～2週間前までに講座成立の場合は『開講のご案内』、講座が不成立になった場合には、『講座不成立のご案内』を事務局よりメールにてご連絡します。

【お振込の際のお願い事項】

- ・振込人名の後に「講座コード」の入力をお願いいたします。 入力例) トウキョウケン KS-001
- ・複数講座をお申込の場合は、合算してお振込みください。 入力例) トウキョウケン KS-001 A-002
- ・振込手数料は、各自でご負担ください。

【振込先】	三井住友銀行 新宿西口支店（店番 259） 普通 8970038 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東京支部 シャ)ニホンサンギョウカウンセラーキョウカイ トウキョウシブ
-------	--

【キャンセルについて】

- ・開講日2週間前までにキャンセルのご連絡をいただいた場合は、払戻しのための振込手数料を差引いた残金をご返金します。それ以降はご返金いたしかねます。

【その他】

- ・講座不成立もしくは当支部の都合により講座開催が中止になった場合は、振込手数料を含めて受講料を全額返金いたします。

【個人情報の取り扱いについて】

- ・取得した個人情報は、協会主催の各種講習会等のご案内、アンケート・調査の依頼、お問い合わせに対する回答等に関する情報のお知らせ等を行うために、必要な範囲内で利用させていただくことがあります。

●主催・お問い合わせ

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 東京支部 会員部

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-2-12 菱化代々木ビル4F

TEL：03-6434-9130（平日：9：00～17：00）

✉：tyo-kaiin@counselor.or.jp