

## 私の活動レポート

林 利恵

「EAP って何？」から始まった私の学びですが、何とか資格取得にたどり着きました。ようやく EAP の意味が少し（！！）わかってきた今日この頃です。

現在、医療事務・福祉に特化した委託会社の社員として病院現場で勤務しています。病院職員、患者様、同僚とかかわる中で日々ストレスとの戦いです。

そもそもメンタルヘルスケアに興味があり、日々の業務で何か役に立つことはないか、セルフケアになることはないかと考えていたところ、リカレントで EAP カウンセラーの資格が取れることを知り、少々迷いながらも受講を決めました。

まずは経費がかなり掛かること（！！）、通常の勤務に加えて授業をこなすことができるのか・・・心配はありました。途中で何度かため息をつきながらも何とか終了できたのは、先生の熱心なご指導と、クラスメイトの皆様の皆様のお陰と感謝しています。

現在の職場では残念ながら EAP、メンタルケアなどについてはほとんど認知されていません。もちろん会社内に電話相談などはあるようですが、身近ではありません。私はメンタルヘルスケアについては特に、いつでも対応できるようスタッフのそばにシステムがある必要があると思っています。

現状で何か新しいシステムを導入するということはとてもむづかしいです。また自分自身が新たに EAP カウンセラーとしての仕事を見つけていくのは困難です。しかしせっかく資格を取得したのですから、現在の現場で私なりのかかわり方ができればと思っています。

最近では新人教育プログラムの一環として段階的に面談を行う業務も行っています。また衛生管理者の資格も取り、現場の衛生管理の業務も担当しています。職場環境だけでなくメンタルケアにも役立てています。

新人の面談では学んだスキルを大いに活用しています。傾聴、リフレーミングなど駆使しています。直属の上司では話しづらいこともあるかと思いますので、いつでも声をかけて下さるようお話ししています。

毎回詳細な面談レポートを提出して（録音はしていませんが！！）、上司からもよい反応を得ています。

今後は具体的にはどのように活動していくのかわかりませんが、まずはできる限り勉強を続けてこれからもスタッフの皆さんのメンタルヘルスの助けになりたいと思っています。そしてセルフケアにも大いに役立てたいと思います。