



「コンフォート新宿」にて開催された年次総会での、野間先生による初期倫理研修よりカウンセラーの倫理観に迫る熱いディスカッション

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.4

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉
2018. JULY

CONTENTS

特集

EMCA 第5回 通常総会・速報

通常総会報告・3つの研修会・懇親会

Close up CO

EAP メンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト 2018
入賞者の活躍レポート

第1回 EMCA オフィシャル研修プログラム
採用された3本の研修コンテンツ

eMC 連載コラム
休養のススメ

EMCA NEWS

EMCA アカデミー必修プログラム
EMCA キャリア部会

EMCA®

中期事業計画の進捗状況

EMCAの協会の行動計画は、中期事業計画に沿って実施されています。現在は2016年度から開始された「第2期中期事業計画」の3年目です。またこれに加えて、第3回総会にて、追加3項目が発表されました。以下の一覧での※印は、各目標の現在の進捗状況を示しています。

1 ▶▶▶ 第2期中期事業計画 2016年～2020年度 ○基本計画5項目（第2回総会にて公表）

① 会員研修体制の整備

- eMC登録後「初期研修制度」を導入 → ※ 19年4月導入で決定
- 既存会員対象の研修制度の整備拡充、現行の各種研修を体系化 → 「EMCA アカデミー」発足（※ 18年11月発足で決定）

② eMC 養成課程の教育の質の確保 → ※ 継続案件（適宜改定実施中）

③ 協会組織の拡充

- 協会専従職員の配置 → ※ 継続案件（事務長職他スタッフ募集中）
- 会員代表からなる「評議員会」を発足し、協会運営に参加する。 → ※ 19年度開始で調整中。 評議員を選任予定（評議員候補者を公募後、会員の投票により決定する）。

④ 試験拠点の全国設置

- 全国主要都市でのeMC試験の実施 → ※ 17年2月に名古屋で第7回のeMC試験を実施。
- EMCA運営の心理相談室の設置 → ※ RMC新宿に続き、RMC名古屋を18年秋開設予定。

⑤ 年間受験者1000名体制の構築

- ※ 継続案件

2 ▶▶▶ 第2期中期事業計画追加3項目（第3回総会にて追加発表）

⑥ EMCA内にEAPサービス部設置 → ※ 15年8月設置済

⑦ EMCA協会機関誌の発刊 → 17年度より年3回刊行開始

⑧ EMCAキャリア部会の設置 → 18年8月設置決定

第5回総会から（理事長発言要旨）

今年の8月で、EMCAは2013年8月の設立から丸5周年の区切りを迎える。今年の重点計画目標は、「EMCAキャリア部会の設置」（協会会員資格に「キャリア会員」枠を新設）と中期事業計画内の前項①の会員研修体制の整備における「初期研修制度」の開始である。また、その研修を実施する基盤となる「EMCAアカデミー」の11月の発足が重点事業となる。

※○数字は、上記の中期事業計画①～⑧に相当。

3 ▶▶▶ ⑧「EMCAキャリア部会」の設置（2018年8月設置）

■ EMCA協会内に「キャリア会員」枠を新設。国家資格キャリアコンサルタントや国家検定キャリアコンサルティング技能検定（技能士2級・1級）の合格者を中心に登録をすすめる。

■ 総会の質疑でも出たが、正会員「= eMC 会員」との区別を明確にする意味で、「キャリア会員」の会員種別の新設と「EMCA キャリア部会」の組織を協会内に設置する。

■ メンタルとキャリアの相互に重複する分野にかかる各種セミナー・教育サービス等を提供することで、より多角的・複合的な対人支援業務、あるいはカウンセリング・コンサルティング業務提供が可能となることをめざす。

■ 「キャリア・教育分野へのメンタルヘルスの導入促進は、企業・産業分野や家庭・地域分野と並び、今後の大きなテーマになると協会では認識している*」

*第3回総会配布文書からの引用

4 ▶▶▶ ①「初期研修制度」の導入（2019年4月計画）

■ 2019年4月の登録対象者より、協会登録後90時間の初期研修の受講が義務化される。

■ 協会登録者は、研修生としてスタートし、(1) 初期研修受講（90時間／18単位）及び(2) eMC 指定専門資格要件*の取得をもって、eMC（EAPメンタルヘルスカウンセラー）の認定を受けることになる。

*現在のEMCA指定専門資格要件と同一です。

■ なお18年秋登録者（2018年12月末日入会締切）までは、従来通り協会入会と同時にeMCとしての登録ができる。

*修了後eMC正規登録者は、協会HPに氏名・略歴を公開予定。

5 ▶▶▶ ①「EMCAアカデミー」の設置（2018年11月計画）

■ 上記の初期研修制度の実施や、既存会員への各種研修を提供する機関として「EMCAアカデミー」を設置する。

■ 「EMCAアカデミー」は、あくまでも従来の協会登録後の更新ポイント制度（5年更新）の枠内で実施される。従来提供されてきた協会実施の各種研修もすべて吸収して、今後はEMCAアカデミーの枠内で、体系的に提供される。



第5回

NPO法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会 (EMCA) 年次総会のご報告

EMCA 理事長 松田直之

2013年の創設より5年を迎えたEMCAは、去る6月10日(日)第5回通常総会を開催しました。今回の会場はリカレント新宿からすぐのコンフォート新宿。便利さも相まってか、参加会員数は実に150名を超え、総会、研修会、懇親会と、熱気と笑顔にあふれた一日となりました。



EMCAは2018年8月にて協会設立5周年の区切りを迎えます。この間、認定教育機関での修了生も1000名を超え、試験合格者も500名を超えました。協会ではこれまでの初期の組織整備、試験の定時実施に加えて、協会登録者の皆様への研修体制の充実に、今後の5年間は重点的に取り組む所存です。具体的には、登録後の研修を行う機関として、「EMCAアカデミー」を11月に発足させ、より体系的かつ専門的な研修教育体制を構築する所存です。

EAPカウンセラーが活動する事を想定する3つの場所、すなわち①地域・家庭、②教育・学校、③企業・職場のそれぞれの領域で必要とされるであろう専門知識の強化を、基本スキルの充実と同時並行的に進める方針です。

また、来年4月からは新規登録者に「初期研修制度」の受講義務化が開始されます。また皆様、既存会員の方にも同じ内容のものを、来年の制度開始に先行して、この11月から提供を開始いたします（受講は任意です）。これらはすべてあくまで既存のeMC資格の更新ポイントの枠組みの中で実施されますので、どうかご安心ください。この初期研修制度も左記のEMCAアカデミーにて実施されます。

今後、これを機会に実践力をもった人材育成に協会としても継続的に取り組む決意でございます。本年も何とぞ協会活動にご理解とご支援をお願いいたします。



**研修A
初期倫理研修**
「倫理」という看板を常時、背負うからこそ専門職

「特に伝えなかったことはカウンセラーとクライアントのインタラクション（相互作用）がどれだけ互いの反応や行動などに影響を及ぼすのか、です。そのため皆さんにクライアントとのことで困っていることや



難しいと感じている対応などについてのケースを出していただきました。その場で挙がる各ケースについて、自分のことのように倫理の観点でどう考えるか、どんな対応が考えられるのか、皆さん真剣に検討していました。ただ、どのようなケース検討の時も共通して全体で再認識できたことは、EAPカウンセラーの本質を常時、理解しておくことの重要性でした。その点において、eMCとしての姿を改めて見つ

A・B・C 3つの研修会

13:30 ~ 15:30

A: 初期倫理研修
B: EAPケースのグループSV
C: 活動報告会

**どの研修も積極的な学びの姿勢が見られ、
活気あふれる有意義な研修会となりました。**

め直す、考えるよい機会になったように思います」と話してくれた、本研修を担当された野間先生。さらにこう添えられました。

「この、大きな倫理」という看板を常時、背負う必要性があるからこそ専門職なのです。倫理観のないクライアントの状態を見た時、福祉に資するたにできることは何かを考えること。これからはと見つけて考えていかなければなりません。時々一人ではなく仲間同士で検討し、倫理観を豊かに養いましょう。」

受講生からは「身近な問題で考えられてとてもわかりやすかった」「グループワークで楽しかった」「倫理でここまで討議するとはなかった」「おもしろかった」といった声が多く、充実した時間だったことが伝わってきました。

野間先生の工夫されたファシリテーションで、70人を超える受講生たちは活発な意見交換を行い、たいへんな盛り上がりでした。

必要です。

受講生にお伝えしたいこととして、初心のカウンセラーは何より自分自身を厳しく、かつ深く見つめる自己洞察力を培うことが大切、ということでした。

**研修B
EAPケースのグループSV
SV学習の奥深さを実感**

石川先生によるグループSVには、生のケースから学びたい！という皆さんが大集合しました。石川先生より今回のSVについてコメントをいただきました。

「参加者の皆さんから『ケースに触れたい！』という熱意が伝わり、私もご期待に応えたい、と強く思います。質問もたくさん出て有意義な時間だったと思います。提出された3ケースは、支援構造、レベル感など、かなり多様性がありました。eMCは限定的な『心理カウンセラー』ということではなく、多様な支援スタイルに対応できる柔軟性あるカウンセラーとして成長していると感じました。

一方で、支援スタイルが多様であるということは『何をしてもよい』ということではありません。支援者としての倫理意識の高さが求められます。誰のための支援か、カウンセラー自身のためではなくクライアントの利益になっているか、起こりうる最悪の事態は何か、など、専門家として厳しい視点で自らの支援活動を見つめることが必要です。

EAPメンタルヘルスカウンセラー 活動コンテスト2018 & 研修プログラム



会員の皆様のスキルやモチベーションアップを狙いとし、積極的に支援を展開いただくために開催された2つのコンテスト。総会で表彰式が行われました。EMCAは会員の皆様の活動やアイデアを応援しています。来年はぜひチャレンジを!

「EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト2018」は、EMCA会員の皆さんの活動の様子や、eMC資格をどのように仕事や生活に活かしているかを発表いただくもので、昨年に続く開催となりました。EAPメンタルヘルスカウンセラーとして象徴的な意義深い活動を積極的に実践している実績に対して、4名の方が受賞されました。

今回の受賞者たちの活動は、まさにEAPカウンセラーの中心となる活動領域「企業・教育・地域・医療」を網羅していました。eMC資格がまさしくEAPにふさわしいものであることが証明されたといえるのではないのでしょうか。

そして、4月に公募した「2018年EMCAオフィシャル研修プログラム」の入賞コンテストと起案者も表彰されました。この公募は、EMCA会員の皆さんの地域や職場でのメンタルヘルスケア普及のための積極的な活動をサポートしたい、という願いと目的のもとに行われました。

応募作品からEMCA協会が優れたプログラムに認定を与え、「EMCAオフィシャル研修プログラム」として、会員の皆さんに活動支援の材料に使っていただけるようコンテンツ（教材）を提供する、というものです。初

「EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト2018」は、EMCA会員の皆さんの活動の様子や、eMC資格をどのように仕事や生活に活かしているかを発表いただくもので、昨年に続く開催となりました。EAPメンタルヘルスカウンセラーとして象徴的な意義深い活動を積極的に実践している実績に対して、4名の方が受賞されました。

今回の受賞者たちの活動は、まさにEAPカウンセラーの中心となる活動領域「企業・教育・地域・医療」を網羅していました。eMC資格がまさしくEAPにふさわしいものであることが証明されたといえるのではないのでしょうか。



EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテストで最優秀実践賞に輝いた藤田さんのプレゼンテーションは、大いに共感を集めました。

EAPメンタルヘルスカウンセラー 活動コンテスト2018

●最優秀実践賞
👑 **藤田 大樹さん**
【現在のお仕事】
EAPコンサルタント
コーチング研修など提供する
個人事業主

●優秀実践賞
👑 **米澤 麻里子さん**
【現在のお仕事】
神奈川大学就職課アドバイザー
ドッグセラピスト

●優秀実践賞
👑 **菊池 新さん**
【現在のお仕事】
メンタルクリニック・リワーク
ディケアスタッフ

●特別賞
👑 **神崎 乃理子さん**
【現在のお仕事】
就労移行支援施設・支援員

めでの開催ながらも熱のこもった力作が集まり、3本が採用となりました。

総会において、EMCA理事長よりクリスタルトロフィーと賞状、副賞などが授与され、続いて活動コンテストの最優秀実践賞に輝いた藤田さんによる15分のプレゼンテーションが行われました。

「小さな会社のEAP」と題した活動発表には、外部EAPとして中小企業にいかにかにアプローチし、仕事にしていけるか、EAPならではの視点や工夫が散りばめられており、「EAPの本質的な活動に近づいている、とてもよいモデル」「名もない個人事業主でも、こんなふうにはEAPを武器にビジネスができるんだと、とても励みになった」といった声が多数聞かれました。

第1回EMCAオフィシャル 研修プログラム

- **北見利子さん**
＜研修テーマ＞
新人介護職の離職予防
～メンタルヘルスの視点から～
- **白石節男さん**
＜研修テーマ＞
職場でのメンタルヘルス対策と
メンタルヘルスカウンセラーの活用
- **宇田川由紀さん**
＜研修テーマ＞
コミュニケーションがすべての鍵！



2つのコンテストの受賞者(左から宇田川さん、北見さん、白石さん、菊池さん、米澤さん、藤田さん)とEMCAの松田理事長。会場からの大きな拍手に包まれて笑顔で記念撮影。



懇親会

15:30 ~ 16:30

最後のお楽しみは懇親会。
 今回も100名近い参加で会場はいっぱいに。
 懐かしい仲間との再会や新しい出会い、活発な情報交換…。
 エネルギーあふれる空間と時間になりました。



和洋・中華とバラエティなビュッフェスタイルが大好評でした。

**EMCAの確かな歩みと
 ますますの成長に期待**

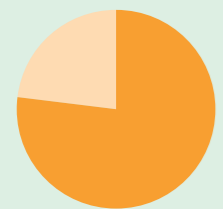
15時からはハイライトの懇親会へ。ノンアルコールを手に、EMCAのさらなる発展を祈る松田理事長の乾杯の挨拶でスタート。今回は会場がコンフォート新宿となったこともあり、buffスタイルの軽食に。このお料理が「美味しかった!」と大好評でした。「次回はスイーツもあるといいな〜」なんてリクエストもありました。来年に期待しましょう!

懐かしいクラスメイトや講師との再会に喜びの笑顔が弾け、おしゃべりに熱中したり、初めて会う会員さん同士、名刺交換をしたり(昨年の総会で作ったEMCAの名刺をお持ちの方も多く見かけました)、会場はエネルギーあふれる空間となりました。

途中、会員の皆さんにEMCAの活動をお伝えするよい機会ということでEMCA企画推進部より「EMCAこの1年」の振り返りプレゼンテーションも行なわれました。最後は石川理事からの「皆さんの活発な活動に刺激をもらいました、これから

第5回EMCA総会アンケートより

150人近い参加者を集めた今回の総会。終了後には80通ものアンケートをお寄せいただきました。全体への感想は「たいへん満足・感動的」と「十分によかった」とで実に77%と高い評価をいただき、多くの方楽しんでいただけたようです。このような声もいただきました。



- 「本格的にEAP、EMCAをよくしていこうという姿勢がよかった」
- 「今後の活動計画や研修について知れてよかった」
- 「EMCAアカデミーやキャリア部会など、とても「攻めている」印象で今後に期待できそうな予感」
- 「会員たちの頑張っている活動が見えて刺激をもらった、勉強になった」
- 「初参加だったので、協会の関係者の顔が見られて嬉しく思いました。協会への理解が深まりよかったです」
- 「協会の企画の工夫が感じられました。さまざまな声を吸い上げ活動領域拡大につなげていく姿勢はすばらしいと思います」

受講生より「具体的に役立つ多くのお話が聴けました。自分の役割を外れない、職場でのマネジメント上必要なフィードバックの伝え方、目標設定の仕方などわかってよかったです」「自分の考え方の偏りに気づけました」など多くの学びが得られた声が集まりました。



石川先生のグループワークには50人以上の受講希望者が殺到。



どれも興味深い3ケースが提供され、鋭い視点で熱い指導が行われました。

研修C 活動報告会

環境を整えた2017年から
 支援の実践というフェイズへ

今回の活動報告会は4部構成。①司会の中川先生より「EMCAこの1年」として、EMCAの行ってきた活動を振り返り、2018年8月末に開催された「EAPプレミアムセミナー」やEMCA機関紙「このCOR」の3回の発行、メルマガ配信そして、この一年の課題として掲げた「地域支援」に対する働きかけが発表されました。

なかでもニュースとして、「新宿NPO協働推進センター」の登録団体となったことで、センターで新宿区民に向けての市民講座が展開できるようになった・施設が破格で利用できる・地域のNPOや中小企業と協働などの企画も可能、「キラミラ」ポータルサイトで区民に情報発信ができる、といったメリットが紹介されました。

そしてもうひとつ、JISHA「中災防」こと中央労働防止協会の「レベルアップ研修認定機関」となったことも伝えられました。中災防は労働者の安全・衛生を守る全国規模の団体です。中災防では「こころとからだの健康づくり」を推進する人として、「心理相談員」といった資格を与えており、この度、EMCAがそのスキルアップのための研修を開催できる認定団体に選出された、ということでした。まだ30団体しか認定



活動報告会には約20名が参加。個々の現場の事情や課題を共有、熱のこもったディスカッションが印象的でした。

を得ていないという意味でも、非常に名誉ある役割をいただいたといえるでしょう。今後、さまざまなレベルアップ講座が企画されていきますが、もちろんEMCA会員の皆さんにもオープンとなりますので、ぜひ学びを深めていってください。

活動報告として、続いてEAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテストの優秀実践賞の米澤麻里子さんによる応募作文の朗読。学生のメンタルサポートにEAPの学びがどのように活かしているか、実感と説得力のある作文でした。(全文を後日EMCAホームページに掲載します)

そしてEMCAオフィシャル研修プログラムに採用された作品より、北見利子さんと宇田川由紀さんのコンテンツがプレゼンテーションされました。(詳細はP14、15を)

参加者からは「EMCAの活動がどんどん活発化していて嬉しく思った」「研修プログラムに、自分の職場や身近なところで



活動コンテスト優秀実践賞の米澤さん(写真左)による作文の朗読、EMCAオフィシャル研修プログラムでコンテンツが採用された北見さん(写真右)によるプレゼンテーション。

もできるんだな、と力をもらったことは大きい」「研修資料も見られて、フィードバックの意見もレベルが高かった」「コンテンツ企画をやったことがないので、勉強になった、次は自分も挑戦したい」といった声が集まりました。皆さんの意識の高さや現場での奮闘ぶりがかがえました。



最優秀実践賞 (リカレント名古屋)
藤田大樹さん

Daiju Fujita

コーチングを使った従業員を元気にする研修や、健康経営を推進するコンサルティングで中小企業をサポートしている藤田さん。学んだスキルを存分に発揮して、求められるEAPコンサルティングを実現しています。

これまでの道のり

現在、個人事業主としてコーチング・コミュニケーション研修の講師やコーチング・カウンセリングの個人セッションをしている藤田さん。学生時代は興味を引かれた物理学を極めるために地元札幌を離れ京都大学へ進学、さらに名古屋大学大学院でタンパク質分子の構造を研究し、当時鳴り物入りでシステム開発の会社に就職。最先端の

コンピュータシミュレーション手法の研究開発を行なう、根っからの理系人間だったそうです。それがなぜ心の世界、それも研究者でなくカウンセラーへトランジションしたのでしょう？

その理由は二度のうつ病を経験したことにあつたそうです。願うような研究成果が出せなかった大学院時代に一度目の発症、それでもなんとか回復し就職。入社した企業では、瞬く間に開発成果をあげ、期待の新星と賞賛され特別扱いされる存在になってしまったと

今の自分を支えているのは
価値のあることをやっているという自負、
求められていることに応えたいという思い、
そして同じ志で共に歩む仲間。

コーチングから拓けた新しい道

元気を回復していき、ビジネスの勉強をしている過程でコーチングを知り、その魅

グに出逢ったんです。



穏やかで、説得力のある語り、支援者としての味が出ていました。

りのためには、コーチングやカウンセリングだけではなく、多角的なサポートが必要だと考えます。例えば、運動・栄養・睡眠指導やお金の不安を減らすライフプランニングなど。『健康経営』の考え方はそこに合致する。そこで、さまざまな専門分野の仲間を募り、彼らと健康経営を目指す企業をつなげ支援する法人を今年3月に立ち上げました。現在、セミナーや勉強会を開催し、同じ志をもつメンバーを集めているところです。

eMC資格とEMCAの環境のおかげで、自分の立ち位置が『心の問題の専門家』であると明確になり、人に説明しやすくなりました。ビジネスをする上で自分が何の専門家なのか明確にすることは、人に理解してもらうためにも、自分自身の軸がぶれないようにするためにも大切なことです。

また、何か問題があつたらすぐに相談できる環境があることも、とても重要なことです。EMCAでは現場ケースの個人S.Vを受けて、迷ったときなどアドバイスをもらっています。これから増えていくであろう健康経営の取り組みを多方面からサポートしていくにあたって、eMC資格も

力に引き込まれていったといいます。

「コーチングは考えても仕方のないことをよくよく考えたりしない。過去を振り返ったり人と比較したりもしない。どこまでもポジティブに前だけを見て、自己成長や目標達成に向かつていく。コーチングやカウンセリングは、マインドの持ち方と人間関係の改善にピッタリだと思うのです。『お客様の従業員“うっ”になっていませんか？』研修よりも、『従業員にイキイキとよりよく働いてもらうために』研修のほうが、経営者にとってよくないですか？(笑)」

現在、個人事業主というフットワークのよさと、藤田さんならではの援助力を活かして、名古屋エリアで中小企業に特化したEAPコンサルティングサービスを提供しています。中小企業だからこそ人材の確保が難しく、限られた人数で生産性を上げ、よい会社であることをアピールする必要があり、つまり中小企業には人が大事にされる機運があり、そこにEAPの潜在ニーズ



経営者・個人事業主を集めてのグループコーチングの様子。自分自身を振り下げることで取り組むべきこと、そうしないことを明確に。

があると藤田さんはいいます。

「小さな会社の社長さんは志のあるいい人が多いので、従業員の様子をよく把握しているものです。ただ社長のキャラだけでは社内の円滑なコミュニケーションや生産性の向上には限界がある。それでもEAPの認知度はまだ低くて、自社に必要だと気づいている社長は少ないですね。今すぐ対処すべきという認識も足りないし、課題が多いです。その壁を越えるには、『社長の思いが社員に伝わる、社員の考えもわかり、職場の人間関係がよくなる、結果、生産性が上がる、そんな研修がでますよ』って。社長の志を会社の発展と従業員の成長に具現化するお手伝い、コンサルティングを提案することが重要だと思っています」。

EAPコンサルとしての思い

現在、ターゲットにする企業群の社長に

志へのコミットメント

藤田さんには、同じ方向を目指す仲間がいます。つい先ごろ、弁護士・保険代理店経営者・実業家などと「一般社団法人健康経営優良法人推進協会」を設立、健康的な職場作りを提案する活動を推進しているそうです。

「従業員さんたちが前向きに働ける職場づく

る環境があることも、とても重要なことです。EMCAでは現場ケースの個人S.Vを受けて、迷ったときなどアドバイスをもらっています。これから増えていくであろう健康経営の取り組みを多方面からサポートしていくにあたって、eMC資格も

EMCAのサポート環境も、そこで得られた人とのつながりもありがたく活用していると考えています。いろいろなやりたいことがあつて時間が足りなくて大変ですが、喜んでくれる人々がイメージできているから大変でもやれています。今、楽しくてしょうがない。仲間たちとビジョンを共有して、これからも頑張る人々のサポートをしていきたいです」。

今回のEMCA総会での表彰式でのプレゼンテーションを、「これからの自分へのコミットメントは、勉強とスキルアップを続けること、自身のうつ病経験の開示、メンタルヘルスが生産性に及ぼす影響を発信していくこと、中小企業の経営者への“アピール”と結んだ藤田さん。これまでの経験に紐づけられた熱い想いと、地域の中小企業の支援というEAPの本質にアプローした活動に、会場は大きな拍手に包まれました。



名古屋でともに学んだメンバーと、通信講座ではできなかった質問攻撃。今後のEMCAの名古屋での展開の話題で盛り上げました。



異業種交流組織BNIのカンファレンスにて、何事にも前向きな先輩経営者たちに支えられ、日々勉強しながらメンタルサポートの重要性を発信しています。



優秀実践賞 米澤麻里子さん

Mariko Yonezawa

昨年より神奈川大学で就職アドバイザーとして勤務している米澤さん。横浜と平塚の2つのキャンパスを歩き来し、EAPの学びで身につけた心理カウンセリングスキルを活かして、学生のこころを支えながら就職活動をサポートしています。

支えられることで 学生に起きる変化

米澤さんの就職アドバイザーとしての仕事は、主に履歴書やエントリーシートの添削、面接のアドバイスなど。秋以降になると就職がまだ決まらずにメンタルの不調が気になり学生さんが2割ほどいるといいます。繁忙期には一人40分の相談で、一日8人は対応しなければならぬとか。『自信がなくて自己PRが書けない』『人に言えるようなことは何もしてこなかった、自分に強みなんてない。だから何も書

けない』という学生さんに限らずに提出締切りの焦りや不安が、興味関心を持って、その人生のストーリーを聴きます。そこでまず、EAPで学んだ『可能性をもう承認』が大事だと実感しました。これまでの努力を認め、苦勞をねぎらいます。何をやってきたかではなく、忘れていただけだ、と気づいてもらいます。この人生に意味があったんだと、自分を認めてあげること、自己肯定感が上がります。自分をダメだと自己暗示にかかっている時は『できない理由』を探していましたが、目標が定まると『自分はこうありたい』とポジティブに思考

支えることで 自分に起こった変化

EAPの資格を取得し、家庭の中でも、ご自身にも変化があったといいます。『大学生の娘に『資格取ってお母さん変わったかなあ?』と尋ねたんです。すると『うん、ずいぶん変わったね。前はだいたいお説教になるのが嫌で一部しか言わないようになってた。今はとりあえず全部聴いてくれるようになったから、なんでも話せるようになった。結論を言うわけじゃないしね。私も自分で気づいて解決するようになった。あれ?』

これって、お母さんのおかげだったんだ。今気がついた(笑)なんて。これまで無意識に評価していたことが、間主観的に観察することを学んだことで娘を客観的に、程よい距離感や温度で受け止めることができるようになったのだと思います。今、穏やかに話している娘ですが、大学受験の時に『こんな家に生まれなきゃよかった。一度も幸せだと思ったことはない。自分に自信がなくて願書も書けない!』と言われ、とてもショックを受けました。その頃の私は義理の母を4年介護し看取った後で、軽いうつ状態に陥っていました。子育てと介護の両方を一杯やっていたつもりだったのに、成長した子供に否定され、さらに子供自身も自己肯定感の低い人間になつてしまつていたとは信じられません。今思うと自分の考えを押しつけ、話を最後まで聴いてやっていたいなかったのだと痛感します。

EAP講座の時には、例題のクライアंटと自分が重なり、人知れず何度も涙が止まりませんでした。人にはアサーションの権利があり、自由に選択する権利が子供にもあるのだと学びました。

これからの、学生さんたちの、変化の時代をどう生き抜いていくのか、という不安に寄り添って、学生一人ひとりが今後社会人としてどうありたいのか、学生自身に見出してもらえようように、メンタル面も含めてトータルにサポートをしていきたいと願っています。

メンタルの不調から個性や力が 発揮できないことがないよう、 最大のサポートで社会に送り出したい。 心を込めてサポートしていきたいです。

リカレントでの学びと 仲間から得たもの

看護師としてこれまで病院などで働きながら、一方で心理学やカウンセリングに興味があり、より専門性を持って仕事をしたいという願いがあったという菊池さん。カウンセラーとして働くために資格取得をしたいとスクールを探していたところ、リカレントにたどり着いたといいます。

「正直、企業の知識もあまりない自分であるのだから不安でしたし、専門的な講座には追いついていくのがやっとでし

た。けれど、社会や人のために貢献できるカウンセラーを目指す、向学心にあふれるクラスメイトたちから大いに刺激を受け、また熱心に指導してくださる先生方に支えられ、自分もEAPカウンセラーとして誰かの役に立ちたい!という想いが日に日に強くなっていきました。なんとか無事に資格が取得でき、就職活動を始めると、幸運にもすぐにメンタルクリニック併設のリワークデイケアに入職することができたのです。そこには偶然にもリカレントで指導してくれた野間先生が勤務されていて、こんなこともあるのかと本当にビックリしました。ここでの自分の担

当業務は、SSTやGCBT、産業ストレス、オフィスワーク、運動メニューなどのリワークプログラムの運営と、利用者様との面談です。

最近では、以前休職に至った問題を振り返っている方から相談を受け、その際もカウンセリングの学びが大いに役立ちました。ここではリカレントで身につけた知識やスキルが、いろいろな形で活かせると感じます。

リワークに通う方々は復職に対して不安や焦りを抱えていることが多く、さらにご自身の精神疾患や会社との関係と、いろいろな困難に立ち向かわなければなりません。それでも病氣と向き合いながら復職しようとして、皆さんとても努力されています。プログラムをこなしていくことを通じて病状も次第に改善されて、心身がどんどん整っていく。皆さんのそんな様子が日に日に見て感じられることが、支援者としてとても嬉しいし、自分ももっと勉強して実力をつけて、もっと皆さんのお役に立てるようになりたいと心から思うんです。

この仕事で得た 新しい自分と人生

「自分はまだ利用者様との適度な距離感がつかみ切れなくて戸惑ったり、課題も感じています。野間先生の利用者様へのきめ細やかな心配りと、熱心な指導を間近で見学することができるとは本当に貴重で

す。宝物のように大切なことを教えていただいている日々の積み重ねの中で、学びを深め専門性を高めていき、自分は今後もっと成長できると信じています。

こちらで働くようになって、これまでの看護の仕事では得られなかった充実感と喜びを感じています。なんだか自分自身と日々が、いえ、人生が劇的に変わった気がしています。これまでどこか自分の居場所や、仕事をやる意味を模索していたようにも思いますが、でも、もうキャリアに必要以上にこだわったり、自分のためだけに行動することではなく、ここで、人を大切にすることを改めて大切にしていこうと思えました。自分が人生でしたいことは、そういうことなんだと。そして純粋に『生きる』ということに真剣に日々取り組もうと思えるようになりました。

これからも利用者様一人ひとりの気持ちに寄り添って、その方が自分らしく思いきり人生を生きられるよう、快適な日々を送れるように心を込めてサポートしていきたいです。初心をいつまでも忘れずにこれからも頑張っていきたいと思います。



優秀実践賞 菊池 新さん

Arata Kikuchi

長年、看護師として勤務していた医療現場から現在はメンタルクリニック併設のリワークのデイケアで支援スタッフとして活躍している菊池さんが、リワーク現場で高い専門性として花開きました。



野間先生とともにリワークのデイケアプログラムの運営を。毎日が充実!



特別賞 (リカレント名古屋) 神崎乃理子さん

Noriko Kanzaki

福祉の世界で就労移行支援の一般社団法人で支援員を務める神崎さん。介護の分野で事務系のエキスパートという役割からのキャリアチェンジ。膨大な仕事をこなしながら通信大学でも勉強中と超努力家です。

厳しい福祉業界の世界でも

社会福祉法人の老人介護施設の新規立ち上げ事務員として採用されたのがきっかけで福祉の世界に入ったという神崎さん。よく聞くように福祉業界では時間外労働が当たり前前・残業代が支払われない・人員不足による過重労働・人事考課が正当に行われないなど、苛酷な職場環境や労働条件に直面したといえます。

「介護職員のみならず、事務員の私もほぼ毎月45時間以上の残業、休日出勤もさることながら、業務過密度も異常で、一人がこなせる分量をはるかに超えたものでした。施設が完成後も備品が充分でないまま利用者を受け入れ苦情が殺到、対応に奔走する職員たち。そんな状況を目にするにつけ、メンタル不調を起こす職員達を自分が直接支えたいと考えるようになりました。」

難しいゆえのやりがいと楽しさ

そこで第2種衛生管理者資格を取得したものの、これだけでは直接支援ができるはずもなく、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅲ・Ⅱ種と取得し、さらにカウンセリングの勉強だ！と思いつき、リカレントのEAP講座を受講しました。

「直接支援をしたい」という思いから、EMC取得後、すぐに就活をして現職の就労移行支援事業所に支援員として採用されました。身につけたカウンセリングスキルも期待されていたように思います。」

就労移行支援とは、精神・知的・身体・発達障害を抱えた利用者様に対し一般就労（障がい者枠含む）を目指し、コミュニケーションやSST・就労に必要な資格や技術を学ぶ場を提供し、就職支援や定着支援を

行うというサービス。

神崎さんの勤務している施設は鬱病・統合失調症・躁鬱病等の精神障害者が中心で、次いで発達・知的障害の方が利用されているとか。神崎さんはそれまでの実務経験を活かして、就労に必要な知識および技術の習得を提供したり、ご本人を取り巻く関連機関と連携するため、外部にも出向しているそうです。

「支援は担任制で、利用者様の日々の健康・生活状況のチェックや目標確認、時には悩みを聴いたりもします。就職活動段階に入れば、応募書類の添削・面接の練習、実習先やハローワークや通院先への同行など、多種多様な対応が必要です。」

精神障害の利用者様が多いということは、彼らに日々急激な体調や気分変動が起こると、それにも対処しなければいけない。いくらこちらが支援しても退所に至るケースもあり、カウンセリングの知識や技術も必要だと日々実感させられています。ですが、実際の現場では障害特性によって、学んだような傾聴・カウンセリング技術がほとんど通用しません。使える限りの社会保険や資源を活用しながら一般就労を目指した支援をし、同時にご本人様が今後自立し

数々の困難の中で、多様な対応に追われる日々、夢の続きを見ながら。

し、再び心地よさを感じられることがあります。

別の簡単な方法を探す

疲れすぎてやる気が起こらない時やお金がない時には、似たような「心地よい・気持ちが良い」感覚を得られる別の簡単な活動を探ることが大切です。例えば、カラオケに行く代わりに、風呂場で歌うのはどうでしょう。ウインドウショッピングができないのであれば、ネットショッピングをするのも良いかもしれません。旅行が好きなのであれば、ガイドブックを読んでみることもお勧めです。

うつ病で休職した方の場合、「心地よい・気持ちが良い」感覚を身につけるには時間がかかるかもしれませんが、しかし、一旦感覚を身につけると、周りの環境が自分に合っているか、合っていないかが分かるようになります。適切な休養の取り方を知ることが、職場復帰後の再発予防にも役立ちます。

eMC® 連載コラム 第4回

「休養のススメ」

リカレントメンタルヘルスクール
専任講師

井古田大介

カ ウンセリングの流派はたくさんありますが、私は主に認知行動療法を専門としています。心療内科クリニックで、不安症やうつ病、慢性疼痛に罹患した方や発達障害の方に対して認知行動療法的アプローチを行っています。最近、不安症やうつ病に関する研究をやっていた経験から、当事者・家族向けの講座を依頼されたりしています。

今回、講座で話した「適切な休養の取り方」についてご紹介したいと思います。皆様の身の回りに休むことが苦手な方がいたら参考にしていただければ幸いです。

休養は休むだけではない

うつ病で休職した場合、大抵医師から「休養が大切」という言葉を伝えられます。皆様も一度はこの言葉を耳にしたことがあるかもしれません。しかし、中には家でゆっくり寝ていても疲れがとれなかったり、回復を実感することができなかつたり、むしろストレスが溜まっていくように感じる方もいます。というのも、不適切な休養は、自己回復力を阻害し、か

えって症状を悪化させてしまう可能性があるからです。

休養と聞くと、寝床で横になる、家でゆっくりするなど何もしないことを想像する方も多いのではないのでしょうか。実は休養には2通りの方法があります。活動量を減らす「休息」と別の活動をする「積極的回復」です。学生時代を思い出すと、休み時間机の上で寝る人も校庭で遊ぶ人もいたと思います。適切な休養を考える際、まずこの2つの方法があることを知るのが大切です。

心地よい感覚をつかむ

精神科医の神田橋條治先生は、「心地よい・気持ちが良い」という自分の感覚を頼りにすると休み方が分かると言っています。そして、「心地よい・気持ちが良い」という体験を探し出せたら、それをさらに良くできないか思いを巡らせてみることを勧めています。例えば、入浴が自分にとって「心地よい・気持ちが良い」という体験であった時、より心地良く休めるにはどのようなことが考えられるでしょうか。お風

呂の温度は何度くらいがよいでしょうか？ 湯船に入っている時間の長さはどれくらい？ 入浴剤の種類は？ お風呂上がりには飲むものは？ 色々と想像を膨らませてみるだけでも、良い気分が増してくるのが感じられると思います。



井古田大介

Daisuke Ikota

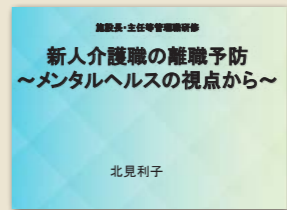
臨床心理士。医学博士。大学院では主に認知行動療法を学ぶ。現在、クリニックや福祉施設にてカウンセラーとして勤務。また大学や専門学校にて心理学、臨床心理学、精神疾患学などを教えている。現在、リカレントEAP講師としても活躍中。

第1回 EMCA オフィシャル研修プログラム 採用された3本の研修コンテンツ

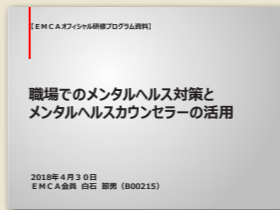
EMCA会員の誰もが、地域や職場でメンタルヘルスケアの普及を担うファシリテーターとして活用できるEMCAオフィシャル研修プログラムを皆さんより公募。採用された3本の研修コンテンツの概要と起案者たちをご紹介します！



1 北見利子さん
「新人介護職の離職予防～メンタルヘルスの視点から～」



2 白石節男さん
「職場でのメンタルヘルス対策とメンタルヘルスカウンセラーの活用」



3 宇田川由紀さん
「コミュニケーションがすべての鍵！」



EMCAで初開催となった本企画は、かねてよりいただいていた「身につけた知識やスキルをアウトプットする現場がほしい」「自分の地域で市民にメンタルヘルスの大切さを伝える活動ができないか」「職場で学んだことを活かしたい。研修をやりたいけれど、自分の作る材料で大丈夫なのか自信がないです」といった声にこたえて実現しました。2月頃からの公募に対して10本の作品応募があり、中から3本がEMCA審査会により採用されました。

1 人手不足の介護現場で離職を防ぐために

北見利子さん

ニチイケアパレス(株)の社員として有料老人ホームで介護サブチーフをしている北見さん。長年、在宅介護の現場で主任介護専門員として管理職を担ってきた経験から、高齢者うつ病、介護うつ、介護離職、虐待や介護施設の人材不足などさまざまな問題に直面してきたといいます。これらの問題にとってメンタルヘルスを学ぶこと

が、近道かもしれないと直感し、eMC資格に出会い「これだ！」と思ったそうです。今回、eMCの今後の活躍できるフィールドとして、期待の高まる福祉業界での支援、人手不足をメンタルサポートで防ぐという着眼点が高く評価されました。

●これを企画・提案されようと思った理由は？

今の介護現場の問題への取り組みを行動に移したくて、有料ホームの現場へ転職しました。「新人介護職向け・介護の言葉」など、文章化が得意なので、テキストを作成し研修につなげられればと思っていましたところへ、公募のお知らせを見て、身近な問題を取り上げて企画してみました。

●資格取得からこれまで、実践されている活動があれば教えてください

以前に勤務していた社会福祉法人の居宅介護支援事業所の管理職では、資格を活かす機会がなかったため、資格取得後、外部EAPの活用など、メンタルヘルスに理解のあるニチイケアパレス(株)に転職し、有料ホームの現場で内部研修を企画したりしています。



介護現場には課題が山積みという北見さんですが、内部EAPとして風邪穴を開けるような活動を目指しています。

●採用されたことへの感想

将来的にはEAPカウンセラーとしての活動や人材育成に関わるつもりでの転職ですが、その為に必要なキャリアとして現場での介護職をいつまで頑張れるか葛藤していたところに受賞のお知らせをいただきました。身体が壊れる前に目標を実現できるチャンスを得たようで、本当に救われました。実は、パワーポイント作成も初めてで、未完成で恥ずかしい限りですが、必要性を見出し選考していただいたことに心より感謝しております。今回のテーマは医療機関でも通用すると思いますので、どの医療・介護施設でも活用できるものに仕上がればと期待しています。

●どのような支援を行っていきたいですか？

介護を受ける側が「団塊の世代」になり、介護職は「平成生まれのゆとり世代」。これは、介護の現場での大きな問題になると私は感じています。介護職のみならず、団塊の世代の子供たちが独身のまま親を介護していることも、社会問題になりつつあります。介護する人、される人がWinWinの関係になれる社会が理想だと思います。それが、大きな目標です。

具体的には、介護職のメンタルヘルスや老人性の抑うつなど、目の前の問題への現場での支援や福祉業界の新人育成、介護職の離職予防、キャリアコンサルティングなどができるように勉強を続けていきたいです。

2 大切な人へ何かしたいという強い思いから

白石節男さん

サイバーセキュリティのシステムエンジニアの白石さん。ご家族や職場の仲間がメンタル問題でつらかった時、何もしてあげられなかったという経験があり、大切な人に何かしてあげたいという思いから資格を取得したそうです。今回のコンテンツは実に45ページにも及ぶ手の込んだもの。EAPの核となる産業領域でeMCの役割が明確に示された点で、高い評価を得ました。

●これを企画・提案しようと思った理由は？

今まで勉強してきたことを忘れてたくないという思いがあり、ドキュメントにまとめなくてはと思っていたのですが手が見つかられませんでした。そんなときに案内を見て背中を押された感じがして決心しました。

●作成にあたり難しいと思ったことは？

一次予防、二次予防、三次予防の具体的な進め方、そのなかでメンタルヘルスカウ

3 自己理解と他者理解をもって「コミュニケーション」する重要性

宇田川由紀さん

イオングループの警備会社(株)イオンデパートで、事務的な仕事を中心に、個々の相談役も勤めてきた宇田川さん。昨年の活動コンテンツでの優秀実践賞の受賞が会社に評価され、瞬く間に劇的にキャリアが拓かれ、今では女性活躍推進プロジェクト準備事務局のメンバーにまで抜擢されたそうです。今回の採用コンテンツは社内研修で実施しているものといいます。どのような支援対象や状況にもコミュニケーションは重要、という点で評価されました。

●これを企画・提案しようと思った理由は？

人が2人以上集まれば当然会話が生まれます。ましてや、会社や学校、PTAなどの集団で生活するにあたり、コミュニケーションはすべての原点になると思います。ハラスメントや人間関係による退職者、会社側の考えと従業員の思いがズレる原因は、コミュニケーション不足ではないかと考えたこと、自分の考えや受け止め方でコミュニケーションがよくなることを試してほしい。コミュニケーションは何をする

●採用されたことへの感想

こんな立派な評価をいただき大変嬉しく思います。いろいろな方からご意見をいただき、協力して下さった職場の上司や仲間にも感謝しています。

●作成にあたり難しいと思ったことは？

今回は職場を中心に考え作成しましたが、地域のコミュニティ向けなど、事例を変えることで対象が広がり、地域貢献もできるのではと感じました。一方で、コミュニケーションが大切だということを一般人たちに心理学的に話すことは難しいこともあるだろうと思いました。

●どのような支援を行っていきたいですか？

いろいろなコミュニケーションの中で、お互いを受容する意識のコミュニケーションが行なわれることで気遣いができるようになり、メンタル不調や無駄な争いも減ると思うのです。働く人々や子育て中のママ、学校など、幅広い人にコミュニケーションがすべての鍵になることを知ってもらいたいと思います。



ものすごい量の資料を作成した白石さん。学んだ知識を一度まとめられたといいます。



コミュニケーションを円滑化するために、自己理解の「エゴグラム」や「ジョハリの窓」を取り入れた宇田川さん。

クライシス・カウンセリング講座

【学習時間】12時間(3時間×4回) 初期研修2単位認定/eMC資格更新ポイント48pt付与
【講師】NPO法人メンタルレスキュー協会認定MRシニアインストラクター/ MRインストラクター
【受講料】会員 18,000円(税別) 一般 30,000円(税別)

9月
クラス

9:30~16:30 リカレント新宿(定員:12名)
①回目 ②回目 9/20(木)
③回目 ④回目 9/27(木)

10月
クラス

18:30~21:30 リカレント新宿(定員:12名)
①回目 10/4(木) ③回目 10/18(木)
②回目 10/11(木) ④回目 10/25(木)

※クラスの振替はできませんのでご了承ください。

9月・10月に先行リリース! 8/1~受講の予約受付をスタートします!

11月1日発足となるEMCAアカデミーですが、この度、必修プログラム(現会員の受講は任意です)のひとつ「クライシス・カウンセリング講座」を先行リリースすることとなりました。9月・10月に2つのクラスを開講します。カリキュラムは以下の通りです。先着順での受付となります。ぜひ新しい学びを得てスキルアップしましょう!

講座概要

「死にたいんです」「今から死のうと思います」とカウンセラーのあなたが聴いたらどうしますか?うつ状態の人に私の一言でどうなってしまったらと思うだけでも不安がつり、ましてや「死にたいと思っていますか?」と聞いてしまったら本当に死んでしまわないの?自殺念慮のある人にカウンセラーとしてどう対応したらいいのでしょうか?産業領域で活動するEAPカウンセラーは、震災・事故・ショックな出来事に関わることも出てくるでしょう。そういうクライシスな状況は日常でも遭遇します。例えば、交通事故、大切な人の死やペットの死・・・その人にとって心の危機に陥るような状況に対していかに介入して支援していくのか、危機的な状況の方へのカウンセリングに必要な専門スキルが学べます。

MC:メッセージコントロール

「クライアントのことを責めず、苦しさを理解し、一緒に考えてくれる」カウンセラーになるための「味方になる」スキル(メッセージコントロール)を理解し、実習を通して学んでいきます。

- ・カウンセリングの一番重要な効果(クライアントの味方になる)
- ・誤解されにくいコミュニケーションの5ステップ
- ・クライアント特性(偏った感性・思考)
- ・メッセージの積み上げ
- ・クライアントが受け取ってしまうメッセージ
- ・クライアントを傷つけない要約・質問

うつと自殺の関係

死にたい気持ちは、ほとんどの場合うつ状態が原因です。その死にたい気持ちをもつクライアントがどのような心理状態にあるか、そして上手に共感できるように聴けるために、実習を通して学んでいきます。

- ・うつと自殺の関係
- ・構造化面接が大切
- ・うつの症状(痛いところ)
- ・症状を聞くまでの演習(ロールプレイング)

不調の説明と対処法

死にたい気持ちをもつクライアントは、自分に何が起きているのか、どうしてこうなってしまったのか理解ができずどうしてよいかわかりません。現状を上手に説明し、安心して一歩が踏み出せるように支援するスキルを実習を通して学んでいきます。

- ・陥りやすいカウンセラーのクセを知る
- ・基本対処
- ・うつを悪化させる要素:しがみつき
- ・症状説明・できること探しの演習(ロールプレイング)

うつの本質に迫る感情プログラム

原始人の頃からあまり変わっていない人の感情におけるプログラムや各論を理解することにより、クライアント理解が進み、対応も上手になっていきます。そして1~3回目学んだスキルを総合演習を通して再理解・再確認していきます。

- ・そもそもうつとは...その本質
- ・自殺念慮対処の総合演習(ロールプレイング)
- ・うつとストレス対処法
- ・惨事対応の概論

本講座のポイント

- 「メンタルレスキュー協会」の専門性と実践ノウハウが活かされたEMCAのためにカスタマイズされた特別なカリキュラムで学ぶことができます。
- 演習(実践的なロールプレイなど)を毎回盛り込み、12時間で自殺念慮のあるクライアントへの対応の知識と実践力がつきます。

お問い合わせ
※メールのみ info@emca.or.jp

ご予約
※先着順(定員12名)となります。 http://s.emca.or.jp/academy-cc



本講座は
NPO法人メンタルレスキュー協会と
EMCAとの協同企画講座です



CRISIS COUNSELING

社員のストレスケアは企業のリスクのひとつとして
情報セキュリティや経済状況などの
外的要因への対策とともに、
近年、BCP(事業継続計画)の重要なファクターとして
世界で注目されています。



寄稿: NPO法人
メンタルレスキュー協会

予期せぬトラブルが人の心ころに与える影響

日本でも、法改正によって2015年から従業員50名以上の企業に社員のストレスチェックが義務づけられています。そもそも人生にはさまざまな「ショック」が待ち受けています。事故、事件、過重労働...。予期せぬトラブルに見舞われた時、人の心ころは意外に脆いものです。

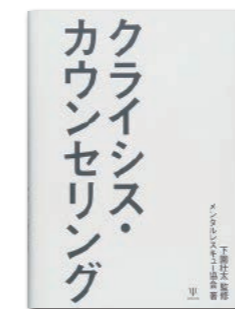
ある企業で、入社3年目の男性社員が自殺しました。上司の課長は日頃から彼を気にかけて相談に乗っていたにも関わらず、ある朝、彼は出社せずに首を吊ってしまつた。課長は警察などからの情報で自殺の原因がプライベートな異性の問題であることを知り、職場の仲間たちに「彼の名誉のために口外することを禁止します」と通達。ところがその後、次第に課長と社員たちの心に溝が生まれ、部署全体に重苦しい雰囲気立ち込めるようになってしまいました。そこで危機介入カウンセリングの専門

家集団である『NPO法人メンタルレスキュー協会』に相談が持ち込まれました。社員個別のカウンセリングや課長を交えたミーティング、惨事ストレスへの対処法などの研修を実施して、なんとか事態を改善することができました。

このころのケアには専門的なノウハウがあります。惨事に直面すると、人は自分を見失うことがあります。直後の「ファーストショック」状態は時間の経過で薄らぐことがほとんどです。でも、数か月後に人知れずこのころの不調を抱えてしまう方がいる。これを「セカンドショック」と呼んで、私たちは警戒しています。セカンドショックとは、「ファーストショックの時に出てくる自責感・不安感・自信の低下などの要素が関連して大きくなってしまふこと」です。この事例で、亡くなった方は、私たちの心理的な分析では、うつ状態にあつたと思えます。この、本人にとって危機的な状況における「うつ状態」には、身体に表れる症状5つと気持ちに表れる症状5つがあります。その中のひとつの症状に「死にたい気持ち」があります。この「死にたい気持ち」を抱えるクライアントにどのようにカウンセリングを進めていくのか、専門性が求められるところです。

危機的状況には 専門家と専門技術を

このような危機的な状況の方へのカウンセリング、危機的な状況の後の心のケアに



クライシス・カウンセリング
メンタルレスキュー協会(著)
下園 壮太(監修)
2018/金剛出版

メンタルレスキュー協会の3つの基礎講座①危機介入カウンセリング基礎講座1(メッセージ・コントロール)②危機介入カウンセリング基礎講座2(自殺念慮対処)③危機介入カウンセリング基礎講座3(惨事対処)をわかりやすく紹介。緊急性を要する惨事への介入方法・テクニックを詳しく解説した教本。

メンタルレスキューで
会社や個人を、そして社会を守りたい。
社員のストレスケアは企業の義務
「危機介入心理支援」という選択肢

2018年
8月1日

EMCAキャリア部会 発足

キャリアとメンタルの統合的支援を目指し、
個人のスキル向上とネットワーク形成をサポート

2018年8月1日、EMCAに「キャリア部会」が誕生します。支援NPOとして、これからEMCAの目指すメンタルとキャリアの統合的支援の実現に向けた第一歩です。キャリア支援の知識や技術を身につけ、キャリアコンサルタントとのパイプを作ることで、eMC会員のさらなるスキル向上とネットワークの拡大に大きく資するものと考えます。

RMC 個人SV (スーパービジョン) リスタート!

eMC 会員の皆様が外部で行っているカウンセリングや相談業務に対して、RMC (リカレントメンタルヘルスセンター) で個人スーパービジョンを受けることができます。扱いの対象としては、eMC の活動領域である「企業・教育・地域」の領域となります。

【扱いケースの例】

- 人事労務など内部 EAP としての職場のメンタル不調者やキャリア関連の相談ケース
 - 職場の部下や同僚から受けている相談ごと
 - 外部 EAP として個人や経営者から受けている相談ケース
 - 従業員から家族について悩んでいるという相談ケース
 - 学校などの教育機関で受けている相談ケース
- 【時間】 1案件につき 50 分
【会場】 RMC (リカレント新宿内) もしくは Skype などのオンライン対応も可能 ※今秋より RMC 名古屋オープン予定
【担当 SV】 リカレント EAP 講師や外部専門家など複数で指名可能
【開催日】 SV によりスケジュールが異なります。お問い合わせください。
【必要資料】 SV 資料・逐語など (SV と要相談)
【料金】 6,480 円 (事前振込み)
※ SV とバイザーとのみの個別 SV です。聴講はございません。

SV 受付可能なスケジュールは EMCA ホームページで確認・予約もこちら
<http://www.emca.or.jp/emcmember/person/>

RMC グループSV CP (カウンセリング・プラクティカム)

CP 第 11 期 (6～8月) は聴講がまだ可能です!

eMC 有資格者が EAP 講座の修了生や受講生にインターンカウンセラーとして、カウンセリングを行う CP。カウンセラーとしてだけでなく聴講者としてグループ SV に参加、他者のケースから学ぶこともできる貴重な実践力アップの学習機会です。現在 CP11 期はまだ聴講できるグループ SV があります。次期の CP12 期 (10月～12月) のインターン募集は 7 月末よりスタートします。次期よりついに名古屋でも導入されます! 詳細は EMCA メルマガにてご案内いたします。

CP11 期のグループ SV 聴講スケジュールは EMCA ホームページで確認・申込みこちら
<http://www.emca.or.jp/emcmember/sv/>

EMCA メルマガ配信中

2018 年 4 月より EMCA 事務局より月に 2 回ほどメールマガジンを配信しています。会員の皆さんの自己研鑽の機会の提供や活動サポートに関する情報、EAP 業界のトピックスなど、お届けしています。もしも「EMCA メルマガが届いていない」という方は、ぜひ事務局までご一報ください。

info@emca.or.jp



新宿 NPO 協働推進センターの認定団体となりました!

新宿区に所在地のある NPO の活動拠点である「新宿 NPO 協働推進センター」。この度 EMCA は認定団体となり、会議室などの施設が格安で利用できるようになりました。また、「新宿 NPO ネットワーク協議会」にも参加、地域の区民を対象とした市民講座やイベントの開催、新宿区の中小企業とのコラボレーションプログラムなどの参加もできるようになりました。会員の皆さんの自主的な勉強会に施設を利用したり、今後、メンタルヘルスの市民講座やお話を聴くサロンなど、企画しています。ぜひ地域支援活動に積極的にご参加、ご協力ください!



新宿 NPO 協働推進センター <http://snponet.net/>
施設利用は EMCA 担当窓口を通じて予約ください。nakagawa@emca.or.jp

キャリア部会創設の意義

- ① キャリア領域の学びにふれたり、キャリアコンサルタントと交流することで知識やスキルの引き出しが増え、支援の幅が大きく広がります。
- ② EAP カウンセラーは、働く人々の生産性やメンタルヘルスの向上に寄与する使命があります。働くことや生き方をサポートするキャリア支援は、まさしく EAP カウンセラーとして必須の活動領域のひとつです。
- ③ EAP という枠組みを超えて、他の専門職と連携・協働することで、重要なネットワークの形成や、カウンセラーとして・個人としての自己成長が望めます。

キャリア部会の活動内容

- ・メンタルとキャリアの統合的支援に役立つさまざまな学びの機会を提供します。
- ・支援者としてのネットワーク形成に資する交流の場を提供します。
- ・専門性を活かした支援活動を実践していきます。

キャリア会員のメンバー要件

- キャリア部会では、以下のようなキャリア関連の有資格者をキャリア会員として募集します。
- ・国家資格キャリアコンサルタント
 - ・旧標準レベルキャリアコンサルタント (CDA など)
 - ・国家検定キャリアコンサルティング技能士 1 級・2 級
- ※上記の資格を保持する eMC 会員の方でもキャリア会員としての新たな登録は必要ありません

正会員 (eMC 会員) の方はキャリア部会の提供する多くのサービスを利用できます

Contents

① キャリアコンサルティングのグループ SV

キャリア支援現場の相談ケースのグループスーパービジョン。ケース提供はキャリア会員の要件を満たす方になりますが、eMC 会員は聴講可能です。キャリアコンサルティングについて現場のケースから学ぶことができます。2018 年秋リリース、毎月もしくは隔月で開催予定。

② リカレント講師による専門講座

EMCA の認定校であるリカレントメンタルヘルススクールの講師による専門領域の単発講座を提供します。テーマ (予定) キャリア理論を活用したアプローチ・企業コンサルティング・コミュニケーション・心理アセスメント・電話カウンセリング・ダイバーシティ支援・産業社会心理学・組織内キャリア形成など。

③ Grow-Up 講座共催
スペシャルゲスト公開セミナー&映像講座

キャリアや EAP、カウンセリング分野で名著と評価の高い本、注目の本や論文などの、著者をゲスト講師に迎えた専科の講座。あの名著の内容が著者から直接ライブで学べるプレミアム講座。映像講座としてのリリースも予定しています。2018 年秋より不定期開催予定。

④ 企業のゲストセミナー

健康経営やダイバーシティ、キャリア形成支援に注力する企業の人事や関係者をゲストに招いてのセミナーを開催。企業の取り組みから EAP カウンセラー/キャリアコンサルタントとしての支援のあり方や業務キャリア形成の可能性を探る学びの機会を提供します。

⑤ 個人 SV

キャリア支援現場の相談ケースについてマンツーマンで指導を受けられる個人スーパービジョン。(50 分)
2018 年秋より常設予定。遠隔地へのオンライン SV にも対応します。キャリア会員の要件を満たす方が対象となります。

⑥ EMCA Cafe

キャリア部会員を含む eMC 会員を対象とした交流の場を提供します。メンタル支援とキャリア支援、支援者同士が交わることで新鮮な刺激を受けたり、情報交換や意見交換、学び合いや支え合いを通じて、ネットワーク形成・拡張のお手伝いをします。毎月 1 回リカレント新宿にて開催予定。

⑦ Grow-Up 講座共催
とことんロールプレイ実践クラス

EMCA 後援の Grow-Up 講座が開催する 1 回ごとの受講が可能なロールプレイクラス。キャリアも EAP も混合で限定 8 名。講師による細やかな個別指導と仲間とのシェアリングから多角的視点ももらえます。希望者には映像も撮影・フィードバックをしています。

EMCA キャリア部会のホームページ www.emca.or.jp/career/ (近日オープン予定)

※コンテンツの詳細や開催スケジュールはこちら!



メンタル不調者の支援に 「キャリアの知識」と 「スキル」は役立ちます。

精神保健福祉士の資格を取得後、キャリアコンサルタントの資格も取得し
復職支援(リワーク)の現場で、二つの資格を活かしている
野間貴大先生にお話を聞かせていただきました。

私は、精神保健福祉士の資格を取得した後、産業領域で支援をしていきたいと考え、キャリアコンサルタントの資格も取得しました。産業領域でキャリアを積む場合、メンタルヘルスの知識やスキルだけではなく、キャリアの知識やスキルも活かしてクライアントを支援していくことは、必要不可欠であると思います。

現在、私は精神科・メンタルクリニックで復職支援(リワーク)の運営責任者を担っています。リワークとは「return to work」の略です。復職支援(リワーク)の現場では、休職者がスムーズに職場に復帰できるように様々な支援を行います。中でも休職者とのカウンセリングは大事な支援の一つです。

クライアントの満足度を上げる キャリアコンサルティングのスキルと理論

そこで日々実感しているのは、メンタル不調の方のカウンセリングをする場合、クライアントの満足度をより高めるのに必要なのは、メンタルのスキルに加え、キャリアコンサルティングの知識とスキルを習得していることです。休職者は目の前の復職だけではなく、その先の職業生活に対して強い不安を抱えています。うつ病になってしまうと、決断力、注意力、判断力などが衰える傾向にあり、将来も消極的な展望になりがちです。中長期的なプランも描きにくくなってしまいます。休職者がキャリアを軸として、人生観、価値観、仕事観、家族観などをどのようにとらえ、イキイキとした人生を送っていくのか。休職者と

一緒に向き合い、休職者が自分の人生を見直し、納得できる再スタートを切っていくための支援やキャリア構築もサポートしていきます。キャリアの知識やスキルがあるとキャリア構築のサポートもスムーズにできます。また、休職という出来事を人生の「転機」として求職者がとらえていくことで、休職が人生にとって意味のある「人生の再設計の場」となることもあります。「転機」を乗り越えていくためのノウハウを体系化したシュロスバーグのキャリア理論も復職支援の現場では役立つケースが多いです。ぜひ皆様も、メンタルヘルス&キャリアの知識とスキルを融合させることで、支援の幅を広げていってください。



リカレントメンタルヘルススクール
リーダー講師

野間 貴大 先生

精神保健福祉士、キャリアコンサルタント、EAPメンタルヘルスカウンセラー。
精神科・メンタルクリニックで復職支援(リワーク)の運営責任者を担っている。ストレスマネジメントやSSTのスペシャリスト。また、コミュニケーションに苦手意識をもつ人向けのコーチングや、婚活セミナーなど心理学を活かした講義などを幅広く行っている。

→ キャリアコンサルタント国家資格説明会、個別相談会 開催中

国家資格の最新情報や、学費の最大70%が戻ってくる教育訓練給付金制度(専門実践)の手続きの仕方、EAPカウンセラーがキャリアのスキルを習得するメリットなども詳しくわかります。

参加費無料 お電話またはWebサイトよりご予約を。



資料請求
セミナー予約
受付中

リカレント キャリアデザインスクール

新宿 銀座 横浜 名古屋
池袋 東京 町田 大阪梅田

☎ 0120-67-2048

電話 月～金 10:00～21:30
受付 土日祝 10:00～18:30

リカレントキャリアデザインスクール

検索

EMCA機関誌 第4号 No.4

2018年7月20日 発行 第2巻第1号 通巻第4号 11525

発行人：松田直之 編集：BEYOND

制作：コスモメディアラボ/成島勲 表紙ロゴデザイン：多田千絵 イラスト：阿久津健

撮影：新田健二写真事務所

発行：特定非営利活動法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会 (EMCA)

http://www.emca.or.jp/

本書の全部または一部を無断で複製複製(コピー)することを禁じます。

EMCA®

EAP Mental health Counseling Association