

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



eMC 福島応治さん
リカレント新宿ラウンジにて

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.3

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉
2018. MAR

CONTENTS

特集

「継続」で実力アップ

カウンセリングスキルの向上&感覚を
錆びさせないためのトレーニングのススメ

- CP(カウンセリング・プラクティカム)
- 対人関係療法 (IPT)
- EMCAアカデミー他
- Grow-Up 講座

eMC連載コラム
メンタル対策のいま

Close up CO
カウンセラープラチナファイル file02
EAPメンタルヘルスカウンセラー活躍レポート

EMCA®

発行:NPO法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会

人と比べるのではなくて、自分がどう思うのか、どう考えるのか。それをどう実行に移し、どう表現し、人とかかわっていくのか。自分を知り、受け入れて大事にしてもらうことから、支援は始まる。



福島 忠治さん

Masaharu Fukushima

ハローワークで若年者の就職支援を6年間にわたってしている福島さん。身につけたEAPスキルを柔軟に活かしながら、キャリアとメンタルの両面から働く人々を支えています。

企業の人事から キャリアコンサルタントへの転身

キャリアコンサルタントとして勤務しているハローワークで、福島さんが担当として日々実際に支援をしているのは、若年層の方たちです。

「在學生は主に大学生が中心ですが、学校

の依頼でハローワークに来てくれる高校生に面談をしたり、特別支援学校などに行つてキャリア形成のお話をしたり、中学生に対しての保護者と先生との4者による就職面談などもします。また、在學生以外ということでは、卒業までに就職できなくて活動を続けている方や、早期離職者の支援をしています。

前職は文具を扱う会社でサラリーマンをしていました。販売職を経験してから人事総務へ異動となつて、しばらく長く従業員のさまざまなサポートをしていました。今、思い返すと、その頃EAPサービス会社を熱心に訪問し、取り入れられないか画策したりしていましたね。その後、また別部署に移つたりと20年くらい勤めました。ちよつと体調を崩して休職したこともあり、そういった経験から、いつか働く人の支援をしたいと思つていたんですね。年齢も40歳を超えたので、そのタイミングでキャリアチェンジを考えました。

そんな時、リカレントのキャリアコンサルタントの講座を知り、やつてみようかと。退職して専業主夫（笑）をしながら昼間通学していたのですが、まだ勉強中の時にたまたまハローワークの求人が出ていて、応

よりよい支援をするために 知識や経験を重ねる

感を支えたり、『辞めないための支援』も、EAP講座で学んだカウンセリングのノウハウが活かしていると実感します。

「自分がこの仕事を頑張れるのは、やっぱり一番は自分が在職中に体を悪くして1年休職して、服薬治療もしていた経験からでしょう。仕事はしなくちゃいけない、ならば楽しいほうがいいですよ。自分も楽しく仕事をしたいし、人にもそうしてほしい、その思いが強いのだと思います。

キャリア支援の魅力は、『それはつらいですよ。』だけでなく、その先どうするかというところを相談者の願う仕事に向かって、プランニングからアクションを含めて具体的に実践できること。これはキャリア支援やキャリアコンサルタントの強みだと思います。『では次どうしたいですか、どういう職種でどういう環境が希望で、それを実現するためには、どういう手順をふめばうまくいくか、一緒に考えましょう』

「いきいきできる自分」って何なのか、どこに在るのかに気づいてもらいたいんです。そのための資源を提供できること、それが僕の目指す支援です。



EAPで身につけた知識やスキルを、キャリアコンサルタントにフル活用している福島さん

「自分自身というものに気づいてもらう、本当の自分を押し出す。一人ですべてをこなすのではなく、自分自身を磨きながら、周囲の人と協力して進んでいく。それが、僕が目指す支援です。」

と、前向きに相談者と作業ができるのは、建設的ですが楽しいです。『キャリアはデザインするもの』といわれますが、その人の人生デザインにおける大切な職業選択と一緒に考えて、最良の意思決定ができるようにサポートする、これは本当にやりがいのある仕事だと思います。自分は支援をさせてもらっている、と考えているので、少しでもその人の役に立ちたい、一年前より、半年前より知識や経験を積んで、目の前の人に向き合うことは大切にしたいと思つています。

今は基本が若年層の支援なので、まず自分で考えて行動に移せる支援、というのを一番心がけています。こちらが指示的にこうしなさい、という対応もあるかもしれないけれど、この先、社会人としての長いキャリアの中でまた立ち止まったり、壁にぶち当たることもしつとあると思うので、その時に自分で考えて動ける、そんな人になつてほしい。それを就職活動を通じて身につけてほしいと思つています。

自分にとつての『支援』とは、その人がいきいきするための自分に気づいてもらうこと、そのための資源を提供できること。

自分で考えて特長や価値観、自分自身というものに気づいてもらう、本当の自分を押し込めている人には出してもらおう。一人でできなければ、一緒に整理する。『自分は何もしてこなかった』『自分何もできない』『自分何もない』『自分何もない』という人も多いですが、『それってどういう意味なの？ 人と比べないで考えようよ』と丁寧に向き合うことで、自分つてこういうところがあるんだ、って気づけるのが目標です。本人の納得度や自信が上がる、それを足がかりにして前に進みやすくなるんですよ。

けれど、僕の場合、自分がいい状態ではないと十分に向き合えないというのがあります。もともと自分はこうあるべきだ、こうしたい、という気持ちがあるんですけど、でも心の不調をきつかけ、『自分のやりたいことってなんだろう、やりたい自分ってどんなふうだろう』って考えたり、『自分の価値観で生きていていいんだ』って思えるようになった。考え方がらつと変わつてから生きるのがすこ

「楽しいんです、この仕事。若い人たちが対象なので、将来について一緒に考えることは、すごくやりがいがある、それでずっと続けているんだと思います。けれど、夢あふれる学生だけではなくて、就職がうまくいなくて辞めて落ち込んで精神科に行かなくちゃ行けなくなつた子も来るわけですよ。そういった若者の支援をするには、やっぱりここを支えないと、メンタルを扱えないと寄り添つたい支援ができない。そう感じていたし、現場でもそういった支援がまさに求められていたんです。相談者がよりいい方向を向けるための最善の支援をしたい、そんな思いから、プラスαが必要なものと考えてEAP講座を受講したんです。入職後わりとすぐでした。」

楽しく働くために 人にも自分にも

「楽しいんです、この仕事。若い人たちが対象なので、将来について一緒に考えることは、すごくやりがいがある、それでずっと続けているんだと思います。けれど、夢あふれる学生だけではなくて、就職がうまくいなくて辞めて落ち込んで精神科に行かなくちゃ行けなくなつた子も来るわけですよ。そういった若者の支援をするには、やっぱりここを支えないと、メンタルを扱えないと寄り添つたい支援ができない。そう感じていたし、現場でもそういった支援がまさに求められていたんです。相談者がよりいい方向を向けるための最善の支援をしたい、そんな思いから、プラスαが必要なものと考えてEAP講座を受講したんです。入職後わりとすぐでした。」

相談に訪れる若者は、明らかにメンタル不調で、まず病院に行こうよって促す学生もいれば、メンタルが弱くてなかなか一歩が踏み出せない人も多いです。また早期離職を迷っている人が来た時は、どうしたら踏みとどまれるのか、使える資源はないかと必死で考えたり、面談を通じて自己肯定理をしないで、素の自分を表現したいし、見て欲しい。肩の力を抜いて、自分のできることをやっていきたい、そんなふうに思います。」

EMCAには発展してほしい。 勉強のためにもクライアント役を

福島さんはeMC資格試験で毎回クライアント役を買って出ているそうです。すでに5年とベテラン。

「自分の所属している協会なので発展してほしいという願いと、クライアント役をやるのが非常に自分の勉強になるからです。役作りのために、イメージを膨らませるために関連書を読んだりするのですが、それが深く学習をするきっかけになつたり、試験本番でクライアントの心情になつた時、どんな対応をしたらいいのか、カウンセリングを受けてよかったと思えるのか、そういうクライアントとしてのあり方の確認ができたことも大いに勉強になります。日常ではできない体験ができるのは、楽しいですね。毎日、仕事として支援をしている中では、誰かに指摘や指導をされるわけではないので、どうしても自分のやり方だけになつてしまふ。そんな時に『自分はどうなのかな？』こんなことを意識しなくちゃ」とか振り返られたり、新しい発見や学びをしたり、貴重な機会になつていきます。」

It's all about training!

「継続」で実力アップ

カウンセリングスキルの向上&感覚を錆びさせないための
トレーニングのススメ



みなさんは、資格取得後どのような方法で自己研鑽を続けていますか？ せっかく身につけたスキルも、全然使う機会がないままでは錆びついてしまいかねません。現在まさにEAPカウンセラーとして活動中の方は、その力をさらに補強するために、今はちょっと機会がないけれど…という方は、現場に出る日のために、カウンセリングスキルの向上に努力を続けましょう。eMCとして「カウンセリングの実践」と「カウンセリング力を養うための継続的な学習」は必須であり、eMC倫理ガイドラインでも規定されています。(※)

第6条 ※ (eMCの資質向上に向けた姿勢)

1. eMCは、必要な知識の習得を目的とした研修、講座の受講や関係分野の情報収集、及びスーパービジョンを受けるなど、日々研鑽し自己の能力を高めなければならない。

EMCA リカレント

EMCA協会と認定校のリカレントでは
eMCのみなさんの実力アップのために、
このような継続トレーニング環境を用意しています。
ぜひいろいろな機会を積極的に利用して
スキル向上に励んでいきましょう。

EMCA 総会

年に一度、東京で開催されるEMCA総会は、会員さん大集合の貴重な、グループ学習、情報交換、新しい出会いとネットワーク作りの機会。刺激的な1日で感度アップを。

EMCA アカデミー

eMC資格取得者が次のステージにステップアップするべく、より専門性の高い学びを必修科目・専門科目(企業・教育・地域&家族の3領域)・実習科目の3部門で学べる待望の大学院。

EMCA 研修会

年に約2回開催されるEMCA主催の定期研修会。毎回EAPとして重要なテーマで展開。5時間で約1万円とリーズナブル。多くの会員さんが集い、情報交換も活発に行われている。

CP グループSV聴講

カウンセリング実施者でなくとも、2.5時間のSVを自由に聴講可能。逐語記録も見られ、時間ではディスカッションにも参加。他者のケースから多くを学べる機会。

CP カウンセリング実践 &グループSV

CP(カウンセリング・プラクティカム)はリアルな50分カウンセリングをEAP受講生に最低3回実施できるトレーニング。2回のSV(スーパービジョン)を受けることができる。

EAP心理カウンセリング講座 対人関係療法

2018年より加わった新たな学び。対人関係に焦点を当てた支援方法でEAPに非常に有用。今後、会員の皆さんにEAP心理カウンセリング講座「対人関係療法」の映像を無料配信予定!

Grow-Up 講座 とことんロールプレイ

気軽にいろいろな人と、1回ずつでもロールプレイができる実践クラス。定員8名と少人数で徹底トレーニングができる。いろいろな講師や仲間との出会いも楽しいクラス。

Grow-Up 映像講座

外部から迎えたスペシャリストたちによる専門性の高い科目を学ぶ専科。現在、映像による4つの講座で受講が可能。通学不要で自身の都合でネット視聴ができるので便利。

Grow-Up Café

EMCA会員、EAP講座受講生、キャリアコンサルタント、外部の方も参加できる交流と学び合いの場。月1回リカレント新宿で開催。お茶を飲みながらトークセッション。

「職場や地域で周りの人たちの心の支えになりたい」との思いから深くメンタルを学んだことで、相手の気持ちに寄り添った支援が大切だということが実感できました。



亀山絹美さん

Kinumi Kameyama

岐阜県でスポーツを通じて、健康及び地域活性化事業などを展開するドルフィン(株)で、総務責任者として活躍する亀山さん。EAPでの学びを活かして、温かさ溢れる従業員支援の実現に取組んでいます。



「笑い文字」の感謝メッセージを毎月スタッフの給与明細書に添えているという亀山さん

スタッフのメンタルケアのため
苦手なことにも挑戦

亀山さんがEAPを学ぼうと決めたのは、総務責任者としてメンタル不調を訴える社内スタッフに対して、少しでも心の支えになりたいと思ったからです。

「人柄もよく、一生懸命にお客様に尽くしている若く優秀なスタッフが、ある日メンタル不調を訴える。頑張りすぎて体や心の限界を超えても、気づけなかったり、弱音を吐くことができなかったりしたためだと思います。そんなスタッフが、一日でも早く職場に戻れるようになるために、専門的な勉強が必要だと感じました。」

しかし、実際に勉強を始めると、通信学習では仕事が多忙なことと主婦業も相まって、なかなか勉強時間が作れず、つい

EAPでの学びが自分や 仕事の質を変えてくれた

「一生懸命に勉強に励み、無事資格取得を果たしたことで、今は自信をもって職場のメンタルヘルス問題に取り組みていると感じています。EAPの勉強中に、実際に新入社員がメンタル不調を訴えてきたことがありました。これまでは専門的知識もなく、接し方も不安がありました。でもその時は、これまでに学んできたことを意識して、相手の話を冷静かつ親身になって聴くことができました。後日そのスタッフから『優しく話を

後回しに。また、実践学習では通学すること自体が大変で、岐阜から名古屋まで往復2時間強、プラスみっちり5時間の勉強をして、家に帰れば主婦業が待っている。毎週きっちり受講するのは、かなりの労力が必要でした。けれども、一緒に学ぶ仲間と互いに励まし合いながら勉強できたことで、諦めずに最後まで続けることができました。そして、ロープレの練習にも苦勞がなくなりました。私は人の話を聴いて、その内容を上手くまとめることが得意でなかったし、人前で話すことも好きな方ではありません。自分分はなぜ、あえて苦手なことをやっているのだろうと疑問を抱くことも…。しかし、メンタルを深く学んでいくにつれ、自分の中に変化が生まれていくのを感じました。」

聴いてくださったので、安心して心の内を話すことができました」と感謝の言葉をもらい、とても感激しました。

社内では立場上、スタッフの対応も経営者への意見具申も両方行います。資格取得した今では、経営者へ職場改善の提案等、自信を持って行うことができます。それだけでなく、スタッフの接客接遇マナーやコミュニケーションの研修にも、ここで学んだエッセンスが活用できていて、指導者としても幅が広がったと実感しています。また、地域活性化事業の一環として、『笑い文字』の講座を開催し、地域の高齢者や親子の方々に喜んでいただいています。私自身も楽しみながら皆様に喜んでくれて嬉しのですが、人前が大の苦手な人見知りの強い自分が、こんな風にファシリテーター役を積極的に楽しめる人になれるなんて、EAPを学ぶ前は到底考えられなかったことです。今後は、当社のスクールに通うお子様の保護者の方々のメンタルヘルスセミナーも、開催したいと考えています。

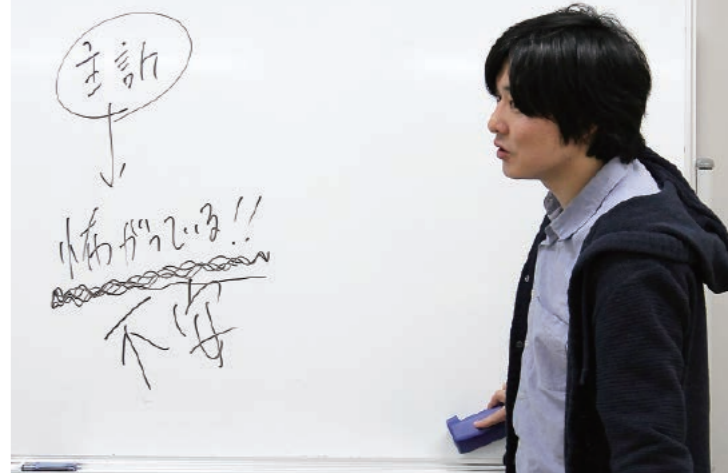
仕事や家庭との兼合い、通学や性格の克服、さまざまなハードルを乗り越えたことで、少しは成長できたかなって。さらなる向上を目指して、この春からキャリアアコンサルタントの養成講座を受講します。そして、働くスタッフの元気に貢献できるように、メンタルだけでなくキャリア支援にも目を向けたり、お客様や保護者の皆様とも交流を深めたりすることで、会社と地域の皆様との架け橋になれるように努めていきます。」

CPは絶好の成長するチャンス

スーパーバージョン

グループSVで力を大きく伸ばそう

CPでカウンセラーに挑戦すること、
グループSVを聴講することの意義について、
グループSVで指導する齋藤先生にお話をうかがった。



**SVはカウンセラー自身が
自分の問題に目を向けて視野を
広げるよいきっかけになる。**

僕自身が考えるんですね。皆さんの逐語を読むと頭の中に、このクライエントはどういう人なんだろう、カウンセラーはどういう態度で向き合っているんだろうと想像が浮かぶんです。そうしながらやりとりを見ると、僕の考えとは違うなと思うこともあり、それで考えさせられるんです。なるほどなって。それが自分にとってグループSVの面白みでもあります。「クライエントはどういう人だと思ってる？」とか、「この時どうだったの？」と僕が疑問に思うことを聞いていくと、「私、こういうふうにと感じたんです」と言うんです。「であれば、

どうしてそう言わなかったの？」と聞くと、「本当は言いたかったんです、でも言えなかったんです。」なんて答えが返ってくる。「それはどうしてですか？」って。それは、カウンセラー自身の問題に紐づいていっているわけですね。

SVというのは、クライエントの事例を持ち込んでみるのだけど、カウンセラーの問題がメインになる。そういう意味では、実はSVはカウンセラーが自分の問題に目をむける、すごくいいきっかけになる機会になるのかなと思うんです。その中でカウンセラー本人が今までは考えていなかったことを一生懸命考える。それだけで大きく視野が広がるんですね。

**考えてください。
その時どう感じ、
どうしてその言葉を発したのか。**

クライエントが目の前にいると、「話を一生懸命聴かなくちゃ」という意識が強すぎて、きつとその時にいろいろ感じているであろうことを尋ねることもできない、そんなことがあると思うんです。また、話を聴くことに一生懸命すぎて、クライエントを見立てたり、仮説を立てたりすることがすごく難しいなと思う。本当なら、話を聴きながら見立てをして仮説を立てる、それが意図のある質問につながっていくわけです。なのに、仮説がないまま漠然と家族や職場の話のいろいろ聴くので、必要のない

**カウンセリングの力を
伸ばすために必要なこと。
ところが動く体験を
たくさんすべし。**

のか、大事な人を失うかもしれない不安とか、自分はこうでなくちゃいけないって、すごく強い理想像があつて、でもそれがうまくいかないことに対するはがゆきからくる不安とか、不安のカテゴリーはみんな違うはずなんです、それをただ「不安」で捉えてしまつて、それでもうクライエントのことを理解できていると思つてしまうのは、もったいないなあと思います。支援の可能性を狭めてしまうから。

もつともつと考えるに考えてやつていければ、違うところにスポットを当てて話を聴くこともできるし、かわり方も支援も変わつてくると思うんです。こういうことは、逐語を起こしてSVを受けることで明確にわかってくるんです。「こういう考えで自分にはなかつたけれど、そうだったんだ、だったらこうも言えたかもしれない」とみたいな。その場ではできなくても、次につながればいい。そのための今のSVだから。今、一生懸命

聴講者にも積極的に考えや感想を伝えてもらうという齋藤先生のグループSV

考えれば、それは必ず自然と次のクライエントのときには活きてくる。考えを持ちながらクライエントとかかわることができるようから、それは意味のあるものにつながっていくと思

自分はアディクション（依存症）の治療現場にいたので、集団精神療法の中で参加者が自分の話をするのを聴くことができます。最初は話がよく頭に入つてこないけど、だんだん入つてくる、すると自分のところが動くようになる。そういう体験が必要だと思うんです。ところが動くということが実感としてわからないまま、目の前のクライエントと話をしても、クライエントを深く理解することって難しいと思うんです。自分のところの動きが客観的に見られなければ十分にできない。と考えると、当事者の話をもつともつと聴くことは財産になるのかなと思う。自助グループなどでいろいろ人の生きづらさを知るのには、貴重なことだと思います。

人の話を聴くつてやっぱ財産だなんて思うんです。それがないとキャパが広がらないんですよ。ね。そういうチャンスも積極的に作つていろんな人の話を聴いて、なんで自分こんなふうに感じるんだろ



齋藤 広美
Hiromi Saito

精神保健福祉士。EAPメンタルヘルスカウンセラー。アルコール依存症のケア施設で勤務し13年。現在、CPのSVを担当。シャープな視点でクライエントを読み解きながら、独特の感性で包み込むように温かな支援を提供する。こころの動きに焦点化した的確な指導で大人気のスーパーバイザー。

**聴講は、すればただけ
得るものがある。
価値がある。**

CPのグループSVの聴講もまさに同じです。聴講することによってケースを通じていろいろな当事者の話が聴ける。すると自分がどう感じるか、ところが動かされるのか、「ワッ」と意識が上がってくるじゃないですか。それはすごくためになりますよね。聴講でも、ただ聴いてるだけじゃなく、「自分はどうかだろう？」という意識を持つて、自分の気持ちにいかにも目を向けられるか、本当に大事です。聴講は、すればただけ得るものがある。自身の財産や糧になる貴重な機会だと思います。ぜひ聴講でも学んでいってほしいですね。

うって、自問自答を通じて自分のこころの動きを知ること、それはすごい糧になると思うし、力をつけるのに早道だと思つたりします。

CP 第10期 (3月・4月) 開講中

今ならまだ多くのケースのSV聴講が可能です！

- ・ CPでは、グループSVの模様を公開しています。EMCA会員であれば、どなたでも聴講が可能です(有料)。聴講者でもケース提供者の逐語記録を見ながらSVに参加することができます。
- ・ 聴講は前日までの予約と事前の料金のお振込みが必要です。詳しくはEMCAのホームページをご参照ください。
- ・ 聴講の料金：1回 3,240円
- ・ 現在、CP第10期が開催中です。6人のスーパーバイザーによるSVが聴講できます。

【申し込み・お問合せ】

HP <http://www.emca.or.jp/> Mail info@emca.or.jp

開講中のグループSV日程

会場：リカレント新宿

【3月】	
3月25日(日)	16:00~18:30
3月27日(火)	19:15~21:45
3月28日(水)	19:15~21:45
【4月】	
4月16日(月)	13:00~15:30
4月17日(火)	19:15~21:45
4月21日(土)	16:00~18:30
4月22日(日)	16:00~18:30
4月24日(火)	19:15~21:45
4月25日(水)	19:15~21:45

※担当スーパーバイザーはEMCAのHPにてご確認ください。

Grow-Up とことんロールプレイ実践クラス

いろいろな人とロールプレイングして
新鮮に密度濃く、相談力アップへ



とことんロールプレイ実践クラスは、「もっと練習する場がほしい」という声にこたえて始まったクラスです。EAP もキャリアコンサルタントもインクルーシブ（融合）が特徴。1 回ごとの参加スタイルで、限定 8 名。細やかな個別指導と仲間とのシェアから多角的視点がもらえます。希望者には映像も撮影。いろいろな人と学び合い、楽しみながら相談力をアップする、継続学習にもってこいです。

受講生の声

I・M さん

これという実践の場がない私にとってはもってこいと思い、参加し始めました。少人数制で、自分の姿をビデオにとることなどもできて、とても良い練習の場だと思えます。苦手なところや欠点を講師の方々に相談すれば、そこを重点的に練習につなげてくれます。ビデオを見ることで自分を知らなくても、先生方もしっかりとタメ出してくれ、参加者も有資格者や資格を目指している方、実践の場がないため練習の場が欲しいと思っている方々なので、真剣に練習できます。

受講生の声

K・O さん

昨年 9 月におかげさまで eMC 試験には合格できました。それまで合格するために勉強してロールプレイを重ねてきましたが、合格してから約 2 ヶ月間、何もしない状態が続いていました。eMC 有資格者にはなりましたが、これから何ができるか、何をすべきか、曖昧でした。車と言えばペーパードライバー状態で、このままでは学んだことを忘れ、錆つくばかりと痛感していました。なんとか自分でカウンセリングの技術を維持して、磨く機会を、と求めていたところに GU 講座のとことんロールプレイクラスを知り、参加させていただきました。

初めてお会いする先生や生徒さんとのロールプレイは本当に新鮮でした。実際に自分のカウンセリングの様子をビデオに撮ってもらうこともありました。映像を通して客観的にアドバイザーの姿や、弱みなど視覚で吸収することができました。まだまだ未熟で至らない点ばかりですが、汗を流して恥をかいて字を書いて（メモを）今後につなげたいと思います。講座のタイトルどおり、「とことん」やる機会をいただいたことに感謝しております。



VOICE SV 聴講で疑似体験
不安を解消

T・O さん（聴講者）

認定取得後、何かしないとせっかくなか勉強したことが無駄になるのでは…との不安と、他のカウンセラーさんのカウンセリングはどうなのか、という興味もあって、SV の聴講をしてみました。

SV 聴講では最大 3 ケースを 2.5 時間で取り扱っているのが、複数ケースを短時間で学べるのは非常に効率が良いです。相談内容もさまざま、中には自分では担当しにくいような、とても深いケースもあり、興味深いものでした。担当する先生によって進め方や切り口が違っているという面白さもあります。また、担当したカウンセラーさんから、その時の気持ちや、クライアントさんの様子や、感じた疑問点などを聞けることが一番勉強になる点だと感じています。自分だったら？と想像しながらケースを見て、質問し、指導を受けることで、疑似的な体験ができています。自分のように実践の機会が少ない人は、SV 聴講で多くのケースに触れて、疑似体験を積むことが不安解消のひとつの策になるかもしれません。

CP がどのようにカウンセリング力のアップに役立つのか、グループ SV はどのようなものか、聴講／カウンセリング実施の経験者に聞いてみました。

VOICE 自分の苦手にも気づく
聴講を通じて学べる

C・N さん（聴講者）

SV 聴講では逐語記録まで見ることができ、他の方がどのようなカウンセリングをしているのか、私ならどうするだろうか、など未知の世界に触れることができるので、とても勉強になります。

スーパーバイザーによって SV 自体ががう形に進んでいき、解釈や戦略と言います。次回への心構えなどもそれぞれで、知識や情報が増えていくたびに、私自身の得手、不得手がわかる気もしています。聴講は自分のケースを発表しないことで、少し気楽さもありますが、事例に触れることで、「このケースが私でなくてよかった」など、内心思うこともあり、自分の苦手な分野に気づくこともできます。事例を通して学べることはとても大きい、と実際に聴講して思いました。

聴講して事例を見聞きするだけではなく、自分だったらどんな質問をしていたか、どんな共感の言葉をかけていたかなど、必ず自分だったら？と考えるようにしています。また、発言の機会をもらえる時は、ケース提供者に解釈や、どうしてあの質問をしたのかなど、積極的に聞くようにしています。十人十色で人の数だけ心や考え方は違うので、なるべく教えてもらえるようにと心がけながら参加するようにしています。

VOICE 経験に勝る訓練はなし
CP 実践で学んだこと

I・M さん（実施者）

資格を取得したものの実践で利用できる場面ほとんどなく、とにかく経験を積みたいという思いでした。実際に本当のクライアントにお会いした時は、どんなに練習を繰り返しても理論を学んでも、経験に勝る訓練はないと痛感しました。自分の不出来さや、頭でわかっていても実際に共感を示すこと、受容やラポールの大切さ、クライアントを色眼鏡なしで感じ、生きづらさを理解することの難しさを実感しました。私は主観がとて強いことに気づき、今後のさらなる課題も見つけることができそうです。面談後すぐにカルテを書くことで、自己のカウンセラーとしてのあり方、得られなかった情報など頭で考えるだけではなく、整理することができました。

また、自分の感じた不出来さや、不安、どう展開すればクライアントにとって良いものになるのかといった悩みは、グループ SV でずいぶん解消することができました。作成する SV 資料や逐語記録は自身で面談を細かく振り返り、見立て、クライアントの反応、今後の展開、不安など考えることができます。その内容を SV で相談できるので、不安に思ったこと、解釈の仕方、今後の戦略などを考えるために大変勉強になります。今後もしも継続して経験を積みたいと思います。

VOICE 夢中になれる貴重な時間
CP で得た大きな収穫

A・I さん（実施者）

“落ち着いて受容的な態度でただそこにいること”を心がけました。クライアントにどのような歴史があるのかワクワクし、どのような悩みなのか想像を膨らませる一方で、どのような状態で、態勢で私の前に現れるのかドキドキしました。いざ対面すると想像のほとんどはリセットされ、クライアントから情報やどどん送られてきます。情報収集と、落ち着いて受容的な態度でただそこにいることを両立するのは大変でした。それは何もしないというのではなく、何かをしようという意識が私の課題だったからです。EAP で学ぶ前は悲観的なことを言われれば励まされなくなり、攻撃的な態度には反撃したくなる、人の感情の波にゆらゆら揺られて迷子になることが多々ありました。

CP を経験することで、迷子にならない自分”と、何かをするのではなく、問いかけができる自分”を確認できたことは大きな収穫であり、自信になりました。そして SV を受けることで、自分の弱点を的確に知ることができました。クライアントがくれた大切な情報の鍵を落としてばかりで落ち込み、その場所に気づけたときも衝撃を受けました。それでもカウンセリングにかかわるすべての瞬間は、全力で夢中になれる貴重な時間でした。

Grow-Up 映像講座

現在も映像版での受講が可能です



*映像版の視聴は Web 上でご覧いただく形式となります。お申込後、閲覧用 URL およびログイン情報をお知らせいたします。プリント教材は郵送にてお届けします。
*2 回セットの講座には eMC 資格更新ポイント 16p、1 回の講座には 8p が付与されます。
*視聴期間は約 3 ヶ月となります。
*リカレントスタディポイントが使えます。

Movie 01 産業社会心理学で 組織・個人を診断する方法

やる気スイッチの取説

受講料：2 回セット 18,000 円(税別)

「組織と個人を診断しながら、いかにやる気スイッチを ON にするか」の方法を詳しく解説。あなたの組織運営力とコンサルティング力の 30% アップが目標です。内容は①組織を診断する方法 / I. 組織の賞味期限と成熟度 II. リーダー機能と組織のマッチング ②個人を診断する方法 / I. 個人の「喜び」システム診断 II. やる気スイッチの起動システム診断

講師 杉山 崇

心理学者 / 神奈川大学教授 / 1 級キャリアコンサルティング技能士 / 臨床心理士

Movie 02 精神科産業医が語る 「会社で起こった困った出来事をめぐって」

一職場の発達障害やメンタル不全、組織と個人を活かすための理解と対応

受講料：1 回 10,000 円(税別)

今、職場で困った問題と注目されている「大人の発達障害」。もしも部下が、上司が発達障害だったら？ 発達障害をどう理解し対応すればいいのかわかる産業医がお伝えします。他、健康経営の特効薬と人材マネジメント、提出される医師の診断書の謎など、人事や管理職はじめ企業人にぜひ学んでほしい実践的な教え。産業現場の対応スキルが格段アップ!

講師 櫻小路 岳文

精神科医 / 日本医師会産業医 / 臨床心理士 / 法政大学学生相談室学校医 / 渋谷もりやクリニック

Movie 03 クライアントの無限の 可能性を最大限に引き出す コーチングアプローチ

受講料：2 回セット 18,000 円(税別)

最新の認知科学を利用した、潜在能力を發揮できる上手なマインド（脳と心）の使い方を身につけます。カウンセリングでいかにコーチングを取り入れるかもお伝え。内容は① 過去はわからない。スコトマを外す ② エフィカシーを上げる、の 2 回講座。もっと自分にはできることがあるはずだと思う人は、自分自身のために。そして、悩んでいるクライアントのために。

講師 上杉 絵理香

プロフェッショナルコーチ / 臨床心理士 / 株式会社リパティエーコーチング

Grow-Up Café



【毎月 1 回 Open : リカレント新宿 19 : 00 ~ 21 : 00】

Grow-Up 講座は、その言葉通り、みなさんが継続的な学びを通じて、カウンセラーとして、個人としても成長していくことを力いっぱい応援したいという願いから生まれました。Grow-Up Café は、志を同じくした仲間が集い、学び合い支え合い、ともに支援活動を考えていく、そんな出会いとアイデアの交流の場です。悩みを仲間に相談したり、一緒に勉強したり、なんでも大歓迎。お茶を飲みながらの楽しいトークセッションに参加しませんか？ (参加料：500 円)

対人関係療法

(Interpersonal Psychotherapy)

— EAP支援現場に有用な対人関係に
焦点化したカウンセリング —

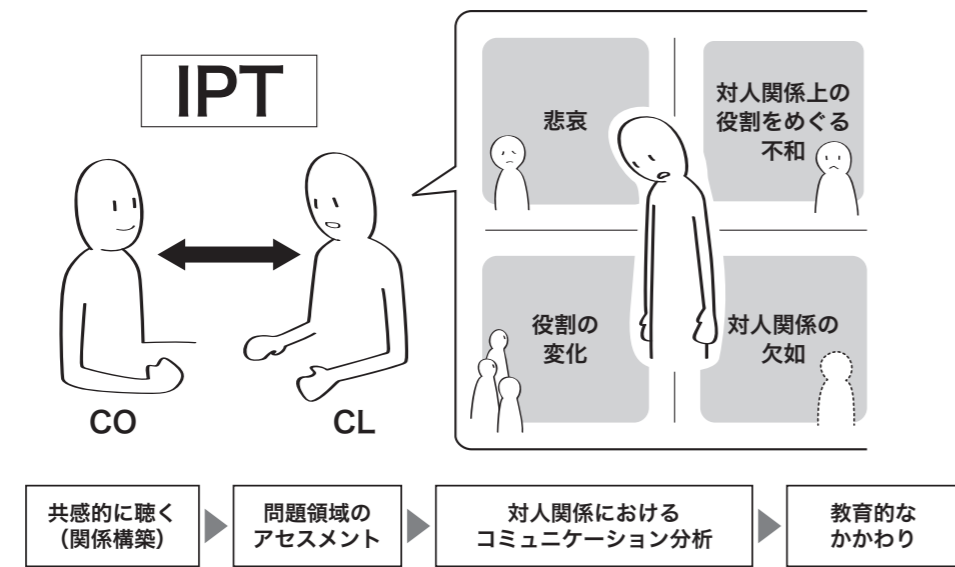


杉山 崇
Takashi SUGIYAMA
心理学者/神奈川大学教授/
1級キャリアコンサルタント
技能士/臨床心理士
脳科学と心理学を融合させた
次世代型の心理療法の開発・
研究を行う。うつ病研究、認
知行動療法(TOP)のトッランナー。
臨床歴 20年以上。著書は 20
冊以上、講演、TV、雑誌など
メディア実績も数知れない。



対人関係療法 (IPT) は現在の対人関係を最適化することで、こころの最適化を図るという支援方法です。働く人々のストレス要因となっている人間関係の問題を改善する視点や技法を提供してくれるIPTは、EAPカウンセラー必修ともいえるものです。

※リカレント『EAP心理カウンセリング』テキスト Ver3.50 PART2 改訂新版』より引用

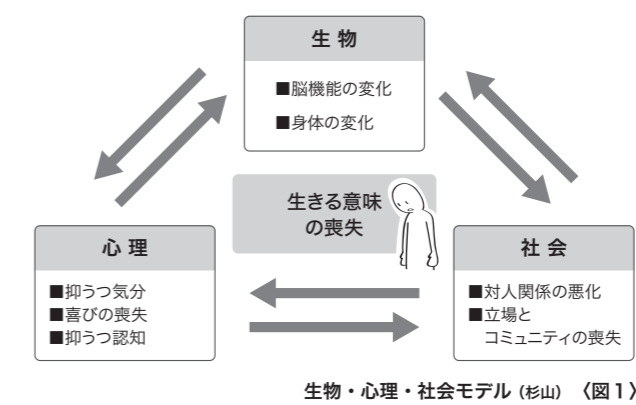


うつ病に効果エビデンスのある心理療法として、IPTがアメリカから日本に紹介されてから20年来、うつ病の研究を通じてIPTとかかわってきた杉山教授にIPTについて教えてもらいました。

対人関係とメンタルヘルス

現代の精神医学では、メンタルヘルスの問題は生物・心理・社会モデルで考えることが世界的なスタンダードになっています。図1のように、人の生物・心理・社会の各側面は独立してはならず、相互に影響し合っており、連動しています。そこで、メンタルヘルスの維持や問題の改善を考える時は、この連動を考慮する必要があります。

対人関係はこのモデルの「社会」に位置づけられます。「社会」にはコミュニケーションの問題など本人にはどうにもできない問題もありますが、本人の心がけて改善できるものもあります。対人関係療法(IPT)は、本人の努力で改善ができる社会的側面を扱うことで、メンタルヘルスの向上や改善を目指すものなのです。



生物・心理・社会モデル (杉山) (図1)

脳科学の秘密とIPT

はじめにIPTの原点になっている精神分析学において古くから考えられてきた、脳とこころの秘密を現代心理学・脳科学の成果も含めて紹介します。こころの原点は何でしょうか？ 現代の心理学や脳科学

は、生き残るためにリスクをモニタリングするシステムがそのひとつであると考えています。では、人が生き残るためにモニタリングする必要があるリスクとは何でしょうか。この答えのヒントは、人は社会的存在であることです。人は社会から排除されると生きていくことができません。ですから、人は何よりも優先して自分が周りの人たちに受け入れられているか、拒絶されていないか、心配するように作られているのです。すなわち、人間は社会的リスクに極めて敏感な動物なのです。

例えば、人の脳が最も敏感に反応するのは人の表情です。また、誰かと気まぐれな顔になったり、嫌な顔をされたりすると、そのことを考えたくないのにしばらく忘れられなかつたりします。この現象は本人の意志に関係なく起こり、考えないようにしようとするほど余計に考えてしまう。このことも知られています。これも人の脳が人間関係をモニタリングするように作られているからなのです。

また、悲しみ、絶望感、恐れ、といった

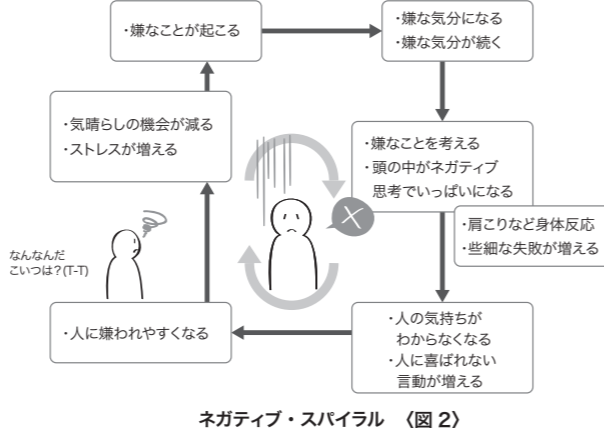
ネガティブな感情は、こころの痛みを伴います。こころの痛みは脳のかなり深いところで生み出されますが、他者に共感されると、この脳の深い部分の活動が穏やかになります。そして、体感的にも気分が楽になることも知られています。

このように、対人関係の問題は心への影響が強いので、カウンセリングやコンサルティングでも対象者の対人関係を扱うことが重要なのです。

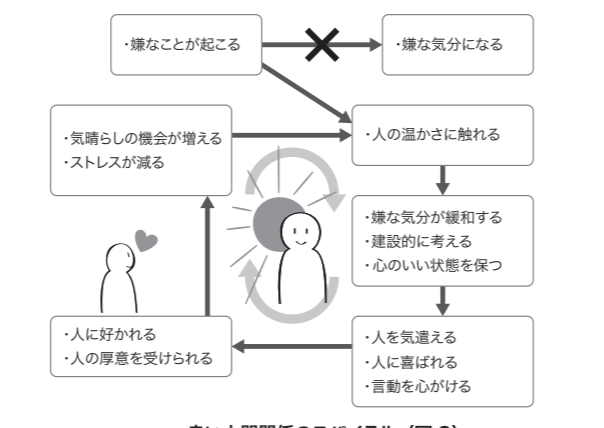
うつ病と対人関係

うつ病とは、長期間に渡って脳のリスクモニタリングのシステムが危険信号を発し続けることで、脳全体のバランスが崩れて元に戻りにくくなった状態です。人にとって生存のリスクは、資産のロスなどの経済的な問題や、疲労や病気などの身体の問題も重要ですが、上記のように人間関係の問題も極めて重要です。特に人の脳は人間関係に敏感なので、対人関係が悪い状態が続くということは、大きなうつ病リスクになります。

図2はライフイベント(嫌な気分になる出来事)・IPTでは特に影響力の強い対人関係上のライフイベントを後述する4種類に分類しています(で発生した軽いうつ状態から、対人関係が悪くなり、うつ状態がどんどん悪化するサイクルを示したものです。嫌な気分が続くと、多くの人はこのように人の気持ちを気にかける余裕を失って



ネガティブ・スパイラル (図2)



良い人間関係のスパイラル (図3)

杉山 崇 (作) 山梨大学保健管理センター「大学生の心のケアシリーズ」を一部改編

IPTが目指す良いスパイラル

IPTではネガティブ・スパイラルをどのように変えようとするのでしょうか。そのひとつの答えが図3です。こころの痛みを緩和してくれるような共感豊かな人間関係を作り、その関係を維持することが

いきます。結果的に、人に嫌われやすくなります。このことがストレスになって、対人関係における嫌なことが増幅してしまいます。メンタルヘルスの問題に悩む人の多くは、この「ネガティブ・スパイラル」に陥っているのです。

IPTはこのスパイラルについて対象者と一緒に考えることで、このスパイラルを抜け出すことを目指します。

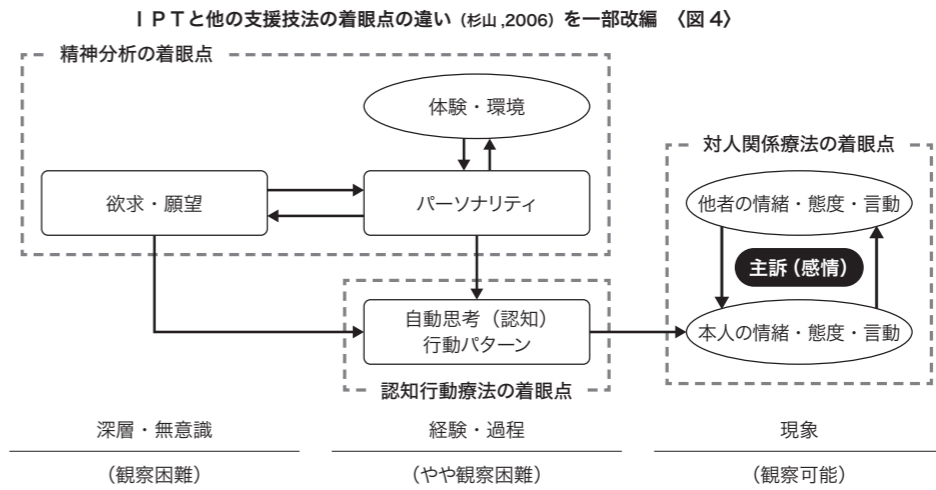
最終的な目標です。このような、いい人間関係のスパイラルに守られていけば、仮に嫌な出来事があっても、こころの痛みから守られます。こころの痛みは人を非合理的にして、本来持っている問題解決力を奪います。一方で、いい人間関係に守られていけば問題解決も上手になれます。

また、人には「好意の返報性」というものがあります。自分が人に好意を示せば、よほど偏った個性の持ち主でない限りは好意を返してくれるのです。このようなサイクルを作ることが「難しいことではない」と信じていることからIPTは始まります。

図3の「いい人間関係のスパイラル」を参考に、身近な例で具体的に考え、イメージを明確にしておくことでIPTの理解が進むでしょう。

IP Tと他の支援技法の主な違い

クライエントの主訴の背景には、図4のような仕組みがあります。



初期の精神分析は「欲求・願望」「体験・環境」「パーソナリティ（情緒の反応パターン）」の関係についての仮説を立てて、この関係についての洞察を深める形でパーソナリティそのものを扱う方法でした。パーソナリティがより成熟した合理的なものになることで、主訴の改善を図っています。その後、パーソナリティの変容には時間的にも心理的な労力もかかるため、クライエントの負担軽減を目指して、その暮らしの中で繰り返されている自動思考や行動のパターンを新しくする認知行動療法が行われるようになりました。しかし、「他者の態度や言動」が本人の情緒、すなわちパーソナリティを強く刺激することが科学的にも明らかになりました。感情の問題はほとんどのメンタルヘルスの問題の素になるもので、多くの主訴の背景になっています。すなわち、感情の問題が改善されれば多くの主訴は改善するのです。

他者の態度や言動は社会的相互作用の結果なので、「本人の態度や言動」が変われば変えられる可能性が高いものです。また、冷静に考えれば観察可能なので、本人が自覚しやすく変化もしやすいと考えられています。そこで、対人関係療法は本人と他者の態度・言動、すなわち対人関係の4つの

問題領域に注目するのです。

IP Tの考え方

対人関係療法（IPT）では、対人関係上の4つの問題を挙げ、症状や問題がこれらの4つの問題領域のどこから起きているかを見立て、1つか2つを選択して取り組めます。

IPTでは、メンタルヘルスの問題は、その人の置かれている社会的状況における環境や対人関係からくる個人的ストレスやパーソナリティ、遺伝など、さまざまな要因から起こると考えていますが、その中でも特に対人関係の影響力の強さに注目しています。抑うつ気分やストレスは、一見もしくは

表面的には対人関係とは関係がないように見えるものもありますが、その発症のきっかけや原因として、対人関係における問題にある場合が多い、と考えます。この痛みと対人関係は相互に影響し合っています。メンタルヘルスの問題で対人関係にストレスを抱えるようになると、こころの痛みもそれに応じて重くなっていくのです。このことから、IPTでは、まず対人関係における問題の理解に努めます。そして対人関係における問題の4領域分類に基づいて対人関係の問題を探り、問題を改善することを目指すのです。

※この先の詳細はリカレントの映像講座でぜひ学んでください。

IPTの焦点化する4つの領域

1. 悲哀
——重要な人の死など
2. 対人関係上の役割をめぐる不和
相互に期待する役割の不一致
3. 役割の変化
——相互に期待する役割の変化
(ネガティブなもの・ポジティブなもの)
4. 対人関係の欠如
——孤独・社会的孤立



対人関係療法 (IPT) の学びをオンラインで提供

IPTを2018年よりEAP心理カウンセリング講座でもお伝えしています。会員の皆様はこの「対人関係療法」の講座をオンライン（映像）で学んでいただけるように準備しています。公開は2018年7月以降を予定しています。

メンタルヘルス対策のいま

eMC®
連載コラム
第4回

神部 まなみ

私の平日の実務は、職場復帰支援（以下『リワーク』と記載）や企業のメンタルヘルスコンサルティングです。この実務を通し、これまで多くの企業とかかわって参りました。

リワークは、うつ病などで休職した人に対し再発防止策を目的とした支援を行います。元の職場に復職していただく支援です。こうした支援を始めて10年以上が経過しておりますが、最近のリワークの特徴は、開始当初と利用者像が異なっているという点です。当初は「うつ病」がメインであったのですが、現在は、「発達障害（ADHDやアスペルガー）」や「身体表現性障害」など、疾病名は多岐に渡っています。

休職のきっかけは「うつ病」という診断でくるものの、病態像そのものは異なるなど複雑な様相を見せています。このような場合、施設で実施しているうつ病のプログラムとは違った個別プログラム（主に自己理解）を展開し、最後は既存プログラムの集団で他者への適応訓練を行いながら、復職準備を行っていきます。

企業の産業保健や人事総務部門の皆さんは、2015年12月に施行された

ストレスチェック制度義務化への対応やストレスチェック実施後の結果に関する問題対処への業務が増え、ご多忙の様子です。

まず初年度は、実施事務に追われたとのこと。実施後は業者から個々の結果や集団分析の結果が送られてくるのですが、「この結果、どうしたらいいの？業者の結果説明を受けたけど、もうひとつ理解ができなかったし、まして自分の会社の中でどう活かしたらよいかまったくわからない」といったところが本音のようです。さらに「ストレスチェック実施の費用は結構な金額がかかっている。少しでもメンタル不調者を減らし結果を出したい」といった悩ましい状態。これが私が関わり始めた頃の企業におけるメンタルヘルス対策の状況です。

産業保健スタッフや人事総務部門のお悩みは、ストレスチェックをわかりやすい結果に結びつけたいといった単純な問題ではないようです。実は以前からこうしたメンタルヘルスに関する検査は実施してきた、それにも関わらず社内でのメンタル不調者は増える一方であること、それに対する解決の見通しもついていないこと、そんな状態でストレスチェック制度を導入し

たところで何も変わらないだろうという危惧のようです。「産業保健スタッフによる検査結果のフィードバック、外部講師の研修、やるべきことには、すでに一通り取組んできたんです」とおっしゃっていました。

これを踏まえ、私は取引先である企業の産業保健スタッフ、人事総務部門とことん協議を重ねました。結論は「社員それぞれの自己理解不足」という結論に達しました。そして、メンタルヘルス対策、具体的には、まず個別アプローチ（個人面談）から開始することとなりました。事前に心理検査等を実施していただき、検査結果のフィードバックをしながら個々の社員の細かな状況を把握することにしました。その結果、今後も継続的なかかわりが必要と判断された社員については、定期的なカウンセリングの機会を設けることになりました。一定期間行つて解決の見通しがついたところで、その部署に対する集団アプローチ（部署単位での研修）を展開しています。年間約100名近くのカウンセリングと、3〜4回の研修を実施しています。個別面談を



神部まなみ
Manami Kanbe

精神保健福祉士。うつ病などメンタル疾患による休職者の職場復帰支援「リワーク」専門のカウンセラー。大学で精神保健福祉を学び、精神保健福祉士を取得。大学院では双極性障害の研究に携わる。精神病院、社会復帰施設に5年、リワーク施設に勤務し9年目となる。現在は現職以外にも「働き方の工夫」をテーマとした社員、管理職研修の開発に関わり、企業のメンタルヘルス向上を推進している。

開始してから2年の月日が経ちますが、近では自己理解の状況を課全体で共有し、課の働き方改善につなげるなどのステップに進んでいます。今から来年度のストレスチェックの結果がとも楽しみます。

Xメンタルヘルス対策の重要性は、リワークやストレスチェック制度義務化をきっかけに、少しずつ企業に浸透しているようにとらえられます。一方、現場ではまだまだメンタルヘルスを実現するためのマンパワーが少ないことも実感し、ストレスチェックへの関心が薄まることへの危機感さえ感じます。しかし、求められる人材というのは、心理学や医療・福祉の資格を取得しただけでは務まりません。大切なのは、専門的知識に加えて豊かな人生経験を還元できる人間力であり、社会人の方の強みの部分とも言えます。

今後、ますますメンタルヘルスケアの需要は増え続けることが予想されます。ぜひ、皆さんのお力をメンタルヘルスの世界で役立てて欲しいと思います。

EMCA アカデミーの2018年秋設置について

EMCAでは、今年度特定非営利活動法人(NPO法人)認証5周年の記念事業の一環として、協会附属研修機関として『EMCA アカデミー』を設置する事といたしました。従来から協会で開催してきた各種協会研修を体系化して、会員の皆様に幅広くかつ継続的に提供する事を計画しています。従来の各種研修も EMCA アカデミーに統合されます。

名称：EMCA アカデミー 設置：2018年11月1日

EMCA アカデミーの開講する研修等は、規定に基づき eMC 資格更新ポイントとしてカウント・集計されます。これは従前通り変更ありません。

eMC 初期研修制度の2019年春導入について

EMCAでは2019年4月期よりeMC資格試験に合格し本協会に登録した方を対象に、将来第一線のEAPカウンセラーを目指すために必要なカウンセリングに対する基本的な知識、技能及びEAPカウンセラーとして必要な態度の修得を目的として、〈eMC初期研修制度〉を導入します。

*新設される「EMCA アカデミー」内で実施されます。

eMC 初期研修制度は eMC 資格更新ポイント制度内で運用されます

0 eMC 初期研修制度は、あくまで従来から実施されている eMC 資格の更新ポイント(5年間200P)制度の中にある新制度です。従来の eMC 資格更新ポイント制度には、一切変更はありません。

eMC 初期研修は受講が義務化される予定です

1 今後2019年4月以降に協会に登録される方は、登録後 eMC 初期研修の受講が義務化される予定です。

初期研修受講中は〈eMAC〉と呼称されます

2 2019年4月以降に協会に登録される方は、資格制度としては「eMC 資格」のみですが、eMC 初期研修受講中は〈eMAC〉と呼称します。

① eMAC は資格名称ではなく、研修生 (EAP メンタルヘルスアソシエイトカウンセラー = EAP カウンセラー補の意味) である事を示すものです。

② 初期研修修了後に、正規の eMC (EAP メンタルヘルスカウンセラー) となります。

eMC 初期研修は計 90 時間を想定しています

3 内訳は①必修科目 30 時間②選択必修科目 30 時間③カウンセリング演習 30 時間の3分野計 90 時間からなります。

※初期研修制度の詳細を、今後、会員の皆様には順次お知らせいたします。

2018年10月までの本協会登録者にも受講を推奨します

4 2014年4月～2018年10月までに本協会に登録した方にも、eMC 初期研修に準拠したプログラムの受講を推奨します。

① eMAC の研修生呼称は 2018年10月までの登録者には適用されません。

② 従来通り、協会登録後すぐに eMC と呼称します。

受講済のプログラムは、研修時間に換算されます*

5 2014年4月～2018年10月までに本協会に登録した方で、各種セミナー、インターンシップ等を受講・修了した方は、規定に基づき、eMC 初期研修プログラムに換算できます。
* eMC 資格更新ポイント対象となるものです

① eMC 初期研修の受講は義務化されませんが、受講済みのものを集計整理することで、今後のセミナーや研修の受講計画の指針となります。

② また、協会会員登録では、初期研修(相当金)修了者の識別を今後行います。本協会に対する求人や関連団体からの業務依頼の案内は、初期研修(相当金)修了者に対して優先的に行う場合があります。

第5回 EMCA 総会 2018年6月10日(日)開催!

回を重ねるごとにエネルギーと学びがアップ!
新しい情報や学び・出会いを楽しみに、ぜひご参加ください

「日本にこころのセーフティネットを」をコンセプトに掲げ、2013年に発足した日本メンタルヘルスカウンセリング協会(EMCA)は、第5回を迎える総会を以下の日程で開催することが決定しました。今回も協会の事業に関する報告・議決にとどまらず、会員の皆さんの活動やアイデアを共有できる企画や、分科会において各種の学びを用意しています。継続学習の機会として、ぜひ積極的にご参加ください!(5月中旬頃、正会員宛に総会招集通知をお送りします)

2018年6月10日(日) 9:30~16:00

会場: コンフォート新宿 (リカレント新宿のすぐそばです)

内容(予定)

- 2017年度EMCA事業報告
- 2018年度EMCA活動予定
- 2018年EAPカウンセラー活動コンテスト発表・プレゼンテーション
- 第1回EMCAオフィシャル研修プログラム発表・表彰
- 〈分科会〉 ①EMCA倫理研修
②eMC活動報告会
③講演会(調整中)
- 親睦会

※〈分科会〉新たにEMCAに入会された方は①へ参加いただけます。すでに倫理研修を受けられた方が②③を選択いただけます。
※〈親睦会〉は自由参加となり、参加費はワンコインの500円の予定です。
※〈EMCAオリジナル名刺〉は、この総会限定のオプションサービスです。当日のみご注文が可能です。(現金にて受付)
※こちらに掲載しております総会の内容は予告なく変更することがあります。



第4回EMCA総会より。参加者約150人と大盛況、「楽しかった」「勉強になった」と大好評でした。

第5回総会のポイント

- EMCAアカデミーについての詳細な説明が聞ける。
- 初開催となるEMCAオフィシャル研修プログラムの受賞作品を知ることができる。
- EAPカウンセラー活動コンテスト2018の最優秀者のプレゼンテーションが聞ける。
- EMCA会員同士、交流を通じて新たな出会いや再会が楽しみ、情報交換ができる。
- EMCAオリジナル名刺が注文できる。
- 参加するだけでeMC資格更新ポイント4pが付与される。

EMCA 研修講座

EMCAが会員のスキルアップのために年に1~2回開催している研修講座。毎回、旬な学びのテーマを提供しています

2018年1月13日(土) 13:20~18:40

『企業内カウンセリング
~ポジティブ・コノテーションと
ポジティブ・フィードバックの利用法~』



講師を務めた石川先生。企業内カウンセリングの実演は拍手喝采でした。

約5時間の講習でeMC資格更新ポイントが20p付与されること、そして会員価格1万円前後とリーズナブルな受講料が魅力と人気のEMCA研修講座。直近の開催では「企業内カウンセリング~ポジティブ・コノテーションとポジティブ・フィードバックの利用法~」というテーマに約50名が参加。企業で求められるコスト・パフォーマンスや、スピード感のあるカウンセリングノウハウが、石川裕理先生より教授されました。

受講生からは「企業内で行うカウンセリングの際の立場、視点について、大変勉強になりました。感情への視点だけ

でなく、解決できる問題を浮き彫りにし、その問題の解決も視野に入れて活動できることが理解できました。カウンセリングのスピード感など、一般的なカウンセリングとの差を大きく感じました」「企業内カウンセリングを外部委託で行っていますが、生産性を考えながらいかにカウンセリングをしていくかが課題でした。『企業』という部分に焦点を当てただけで、助かりました」といった声が多く聞かれました。

今後もEMCA主催の研修講座を提供していきます。詳しくはEMCAのメルマガやHPにてお知らせしていきます。

EMCA 事務局

今後も会員の皆様には、順次 EMCA アカデミーならびに eMC 初期研修制度のご案内を行ってまいります。

(注記: 以上の記述は2018年3月1日付時点での構想案であり、実際に導入・実施にあたっては、予告なく変更される場合がございます)

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

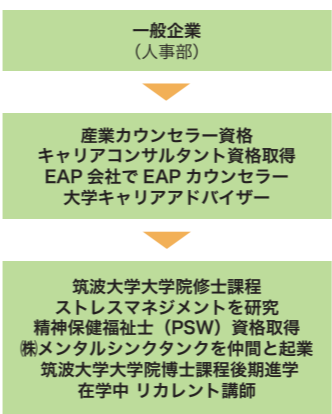
常に新しいものを仕入れてアップデートする。
柔軟な発想や方法を持ってしなやかに動けることは、
EAPコンサルタントにとってとても大切だと思っております。



舟木彩乃さん

Ayano Funaki

10年以上、一般企業や自治体、大学などのメンタルヘルス対策やキャリア支援の仕事に携わる。会社組織で働く個人が国のメンタルヘルス対策が奏功せずに疲弊し、従業員も企業も痛手を被っている現実を認識し、すべての企業が利用できるEAPサービスを、ビジネスとして継続的に提供するため、国会議員政策担当秘書や官僚達と株式会社メンタルシンクタンクを設立、副社長就任。筑波大学大学院の博士課程にも所属し、ストレスマネジメントの研究者でもある。



USA暮らしから企業の人事へ そして見つけた「やりたいこと」

現在、筑波大学の博士課程でストレスの研究をしながら、株式会社メンタルシンクタンクの副社長として、またEAPコンサルタントとして多彩な活動をしている舟木さん。「学生時代はアメリカで青春時代を過ごしました。多感な時期をアメリカ文化の中で過ごしたので、良い意味でも反対の意味でも価値観がアメリカ人に近い部分があるかもしれないですね(笑)。その後は進路をいろいろと考え、結果的には日本の一般企業に就職しました。営業職を目指していましたが、人事部に配属となりました。そこで研修や採用、内定者のフォローなどを行っていたのですが、だんだん休職する方の面談や、うつ病の方のケアを担当していくことにもなりました。そういう方のお話をよく聴いていくと、ご本人の抱えている問題だけでなく、ご本人の周りを取り巻く職場環境にもきちんと着目していくことが必要だと思いました。ご本人は成果を出してきたのに人間関係でのつまづきだったり、適材適所でない人員配置のせいであったり。優

秀な人材が退職してしまったりするのを見て、とてももったいないと思っていました。しかし、当時はまだメンタルヘルスケアの対策など会社の体制としてはほとんどなくて、独学状態のまま試行錯誤しながら対応していました。後から自分が学んでみて、あの時こういう対応ができていたら、あの人は復職できたのではないかと、とか、もつとその人の力になれたかもしれないと、悔いが残った経験をしました。

このような経験から自分のキャリアについて考えた結果、メンタルヘルスの道のほうが自分だからこそやれることがありそうだと、思い切つて退職をして心理学や福祉を集中して学ぶことにしました。まず産業カウンセラーを取り、その後はEAP会社に勤めました。小さな会社でしたが取引先は大手企業が多く、EAPの個人カウンセラーと組織の人事カウンセラーを5年くらいやってきました。他にキャリアコンサルタント資格も持っていたので、同時期に大学等でキャリア支援等もやっていました。

現場で感じるEAPの 相談のおもしろさと難しさ

「EAPの相談業務を始めた頃、興味深いと思ったのは電話相談です。私が経験した電話相談では、会社名だけはお伝えいただけますが、匿名なので話していても男女と年代くらいしかわかりません。匿名性があ

るからこそ、対面では聴き得ないようなことでも話してくれる方が多いように感じました。顔を合わせながらでは相談しにくい、言いにくいことでも匿名性の電話であれば話せる場合もあるのだと思います。

提供するEAPサービスには各種のパッケージがあるのですが、例えば電話相談+メール相談がセットで、そこにオプションで対面カウンセリングやコンサルティングが入るかなど。例えば300人の従業員に対して全体でいくらか、といった値づけがあつて、そこに個別カウンセリングは別途で60分6000円くらい、などさまざまです。

ご相談でも印象的だったのは、神社に行かないと落ち着かないという方の電話相談のケース。最初は少し嫌なことがあつたりすると、朝の出社前や仕事帰りに散歩気分がちょっと神社に寄って拝む、で済んでいたものが、だんだん1日に何度も行かないと気が済まなくなつた。そういった問題行動を電話で修正していくことはとても難しい。神社に行く回数を減らしたいのですが、ご本人はそうなると思いが当たるように思つてしまう、強迫性障害のような症状ですよね。その方は、電話で話をする中で自分がやっていることが非現実的であることが自覚できていて、それを私に話して確認できることが救いになつていたので、それが次第に話すだけでは納まらず、

社会生活に支障をきたすようになってしまった。拜む回数が減れば自分不幸になると思つたので、神社に行き過ぎて

会社に遅刻する、家庭もあるのに買物にも行けないから食事も作れない、となつてしまいました。そうなつた時点でご本人を説得して医療機関へつなぎましたね。やはり『ここが電話相談のできる限界』というラインがあります。そこからは対面カウンセリングや医療機関へのリファアの世界になるわけですが、その見極めが電話カウンセリングの難しいところだと思います。

職場で最も多い悩みは、やはり人間関係だということ。「上司と合わないとか正当な評価が得られないなど」。相談できる人がいない、同僚にも理解してもらえないなどさまざまです。会社によってはコンサルティングに入つて、人事と協議を重ねて調整してもらつたりもします。上司と部下の関係問題がこじれると、ハラスメント問題に発展してしまつたりすることもある。ここがEAPの本場に難しいところで、お金をいただいてるのは会社側なのですが、会社側に問題があるかもしれない場合。ハラスメントだと会社を訴えようとしている従業員に対してどう対応していくか等、とても難しいですが、そんなこともEAPの役割のひとつだと言えます。

EAPのやりがいと EAPカウンセラーに求められる資質

「電話でも対面カウンセリングでも同じで

すが、自分が介入したことで適材適所ではなかつた部署から、その人がパフォーマンスを発揮できる部署に異動できたり、それによって会社の利益向上につながりすると、嬉しいですね。ご本人のお役に立てることはもちろん、会社側からも感謝されると、ああ、メンタルを支えながらのキャリア支援の重要性が理解してもらえた、価値が提供できたという喜びは、格別のものがあります。

こんなふうに、人事に対して従業員に関する助言を代弁者としてする、いわゆるアドボガシーの機能を果たすこともあります。これはEAPコンサルタントという立ち位置、役割の大きな強みです。それができることはまさしくEAP従業員支援の醍醐味でもありますね。

それを考えたときに、EAPカウンセラー・コンサルタントに求められる資質や能力とは、どのようなものだろうか。

とです。さらに世の中の動き、国の労働施策や実情などもある程度把握していないといけないと思います。本当に幅広い知識が求められます。そして、『どこまで自分が請け負うのか』という部分。ここまでできたらリファアという限界設定と、ならばリファア先は？という場合のネットワークをしっかりと持っていることも重要だと思います。『これしかやりません』ではなくて、幅広く常にアンテナを張つて、知識とネットワークを広げていく努力でしょうか。そしてコミュニケーション能力もとても重要だと思います。カウンセリングマインド的なコミュニケーションの力は、相談相手に対するものとして当然必要だと思つていますが、それだけにどまらず、専門用語を使わなくても、きちんと状況や使える資源などをわかりやすく人事や会社側に伝える力があるかどうか。それがEAPとして求められる中核となるコミュニケーション

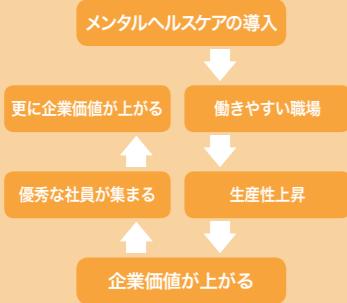
全学計算機システム室では統計処理などを行う



メンタルヘルスに関連する
EAPサービスから法的問題や経営支援まで
異業種の専門家による多彩な支援が特徴

中小企業でも気軽に導入できるEAPサービスを提供。EAPコンサルタントはもちろん、弁護士、公認会計士、経営コンサルタント、キャリアコンサルティング技能士など異業種の専門家が集まって、メンタルヘルスのみならず、関連する法的問題や経営支援、キャリアコンサルティングなどにもワンストップで対応しています。職場のストレスをマネジメントし生産性を高めること、従業員のキャリア形成に目を配ることがメンタルシンクタンクの基本的な考えです。

メンタルヘルス対策を導入すると…



**メンタルシンクタンクの
EAP サービス**

- 個人カウンセリング… (対面相談・ビデオチャット相談・電話相談・メール相談)
- ストレスチェックテストの実施 (ストレスチェック制度の導入支援を含む)
- 各種研修 (メンタルヘルス、ハラスメント対策等)

- <多様なサービス>
- ・ ストレスチェック
 - ・ 心理カウンセリング・キャリアコンサルティング (ジョブ・カード使用可)
 - ・ 復職 (リワーク) コンサルティング
 - ・ 各種研修 (メンタルヘルス、キャリア支援)
 - ・ ロビーイング活動等

株式会社メンタルシンクタンク
〒130-0013
東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル14階
TEL:03-3588-5677
info@mentalthinktank.com
http://mentalthinktank.com

て、新規性と社会貢献性を兼ね備えた論文や発表をどんどん発信していくことでしょか。その後は、研究者を続けながら、今は日本で活動していますが、できれば海外でも自分が今まで学んだことや実践してきたことを発信していけたら良いと思っています。



大学のカフェスペースでアイデア考案中

か新しいことをひねり出して発信していけたらと思っています。なので、自己研鑽を重ねながら興味やチャレンジの幅を広げ続けて、『新しい社会貢献』のカタチを専門家チーム全員でつかみたい。そんなことを思い描いています。

ます。論文でもいいですし、ビジネスでもいい。世界中のさまざまな専門分野の方々とつながっていき、力を合わせることで『新しい社会貢献』ができないだろうかと、常に思っています。今、EAPは世の中のニーズもありますが、世の中の流れは速いです。EAPに限らず、既存のものにはない、プラスαで何か新しいことをひねり出して発信していけたらと思っています。なので、自己研鑽を重ねながら興味やチャレンジの幅を広げ続けて、『新しい社会貢献』のカタチを専門家チーム全員でつかみたい。そんなことを思い描いています。



今、ここでダウンロードできます！



iOS版



Android版

**「ココゼミ」
メンタルシンクタンクの舟木さん他が開発した
こころと言葉のトレーニングアプリ**

舟木さんは研究知見を活かしてアプリをソフト会社とコラボレーションして開発。「ココゼミ」はストレスマネジメント能力を高め、スムーズな人間関係を築いていくことを目指してリリースされた無料アプリです。認知行動療法とアサーションを使って、自分の考えや行動をクセを知り、問題解決やコミュニケーションのコツを自然に身につけていくことができます。スマホでいつでも手軽に使えるこころのお助けツールとして、たくさんユーザーに利用されているそうです。

「こころのトレーニング」

考え方 & 行動傾向テスト

あなたが問題に直面したときの『考え方』と『行動』の傾向をチェックすることができます。回答後、あなたの問題解決傾向レポートが表示されます。

コラム法

コラム法を使ってストレスを感じる場面で、どのように考えるのかを書き出します。コラム法のメリットは、自分が考えていることを整理し、客観視できることです。

行動と気分の日記

1日の終わりにメモ程度で、気分の良かった行動とその時の気分を「日記」に入力し、1日を振り返ります。寝る前に気分が良かったことを思い出すことと質の良い眠りにつながるようです。

「ことばのトレーニング」

アサーション・チェックリスト

会話場面であなたがどのようなコミュニケーションをとる傾向があるかを知ってもらうことを目的としています。

アサーション・トレーニング

『アサーショントレーニング』では、一時的な感情に流されず、自分の意見や要望を、相手も尊重した上で対等に表現するための練習をします。

例えば、カウンセラーとしてどこかの組織や現場に入ってしまうと、そこでのやり方で状況に合わせた上での得意技として持つていければいいと思いますが、現実的な目の前の問題に対して、クライエントに

外部EAPとして数多くの企業とかかわってきた舟木さんが大事にしていることは、どのようなことだろう。「私は常に新しいものを仕入れて最新のものにアップデートする、そこですね。新しい

**最新の情報と支援スキルを常にアップデートしていくことで
自分の強みに変えていく**

合ったものをきちんとお伝えできるか、提供できるかどうか。柔軟な発想や方法を持つていくこと、しなやかに動けることが非常に重要だと思います。

**アドボガシーや人材マネジメント、環境改善、
EAPコンサルタントの立ち位置による
強みがいろいろある。
それは醍醐味でもありますね。**



能力だと思っています。コンサルティングの領域ですね、ここはとても大切にEAPで活動するカウンセラーにとって肝になる部分ですが、コンサルティングをするにあたって、その背景となる知識が何なのか、しっかりと把握して有益なコンサルティングが提供できるだけの知識やスキルを身につけておく必要があります。

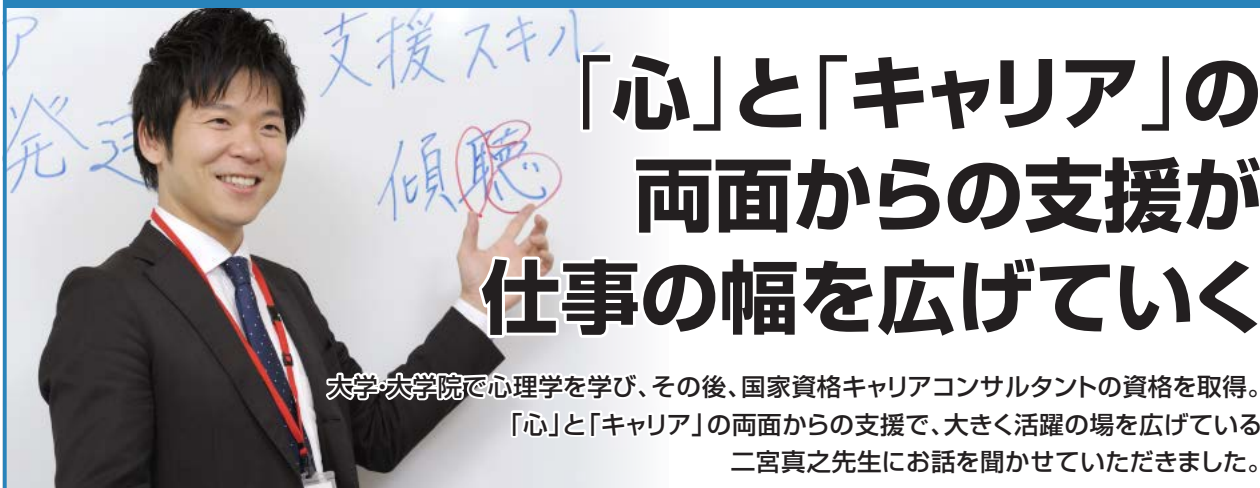
自分は良い意味でいい加減だと思っています。人生には期限があるので、自分が得意であったり、おもしろいと思うことはほとんどんチャレンジしたほうが良いと思っていますが、苦手なことからはサッと身を引いて、

新しい社会貢献

この先のビジョンについて聞いてみた。「そうですね、やりたいことがありません。困っています(笑)。まずは研究者として

「議員事務所や働く人たちのストレスが、他の業界と比較してどの程度かを知りたい」と思いました。ひとつはストレスチェックテストを用いて調査をしたのですが、議員事務所就業者のストレスはさまざまな業種と比較すると最も高ストレスであるという結果でした。昨年、豊田真由子元衆議院議員の政策担当秘書に対する暴言などの事件があったので、マスコミにも研究を取り上げていただきました。私の所属する研究室の教授は精神科医であり、産業界のほか、認知症なども専門領域となります。今後は、議員秘書に限定せず、対象を広げて研究を続けていきたいと思っています。

代わりに他から得意な人を見つけきて協力し合えば良いと思います。興味を感じるものに手を出しながら、興味あるもの得意なもの合致するものは深めていって、違うと感じるものは潔く身を引く。なかなか自分の興味と得意なことがピッタリ合致するケースは少ないですが、だからこそ面白いのだと思います。そして、いろいろなことに挑戦するとその分、出逢いも広がりますよね、それが人生や仕事、研究などの醍醐味だと思っています。ありがたいことに私は、仕事や研究上、さまざまな領域の方とお付き合いさせていただいており、人生を豊かにしていただいていると感謝しています。



「心」と「キャリア」の 両面からの支援が 仕事の幅を広げていく

大学・大学院で心理学を学び、その後、国家資格キャリアコンサルタントの資格を取得。
「心」と「キャリア」の両面からの支援で、大きく活躍の場を広げている
二宮真之先生にお話を聞かせていただきました。

私は、精神と行動を科学する心理学に魅了され、大学・大学院と心理学を学びました。卒業後、社会人となり、EAPサービス会社での勤務をスタートしたのですが、ふと社会のことを知らない自分に気がついたので、社会にも当然ながら広がりがあるというあたり前のことを就職して知ったのです。人に色々なパーソナリティが

あるように、職業にもいろいろな種類があることに純粋に興味を持ちました。そして「心」と同じく「キャリア」も発達していくこと。「心」の発達と「キャリア」の発達の両面からの支援ができれば、世の人々の役に立つのではないかと思ったのが、キャリアの資格(現在の国家資格キャリアコンサルタント)を取得しようと思ったきっかけです。

キャリアコンサルタントの資格やスキルが 様々なケースで大いに役立っている

EAPサービス会社に勤務していた時は、キャリアコンサルタントの資格はとても役立ちました。それぞれの企業によって、提供するサービスが異なることも多々ありますが、EAPコンサルタントとして、その企業で働く従業員の働き方などを理解していることも、サービスを提供する上で非常に重要になってきます。サービスを提案する際に、人事の方に『実はキャリアの資格も取得しています』とお伝えすると、メンタルだけでなく、キャリアのことにも相談に乗ってくれるのだという安心感を得ていただき、スムーズに信頼関係を築けたというケースが多数あります。また、新入社員研修の際には、メンタルヘルスの予防としての研修を提案。研修の一部分として、キャリアの勉強を進める上で学んだアセスメントツ

ルを用い、グループ分けを行い、キャリアに関して討議をしてもらいました。その討議内容を見て、人事の方が、新入社員の配属の検討材料とされたことがありました。メンタルヘルス研修サービス等も、階層別に提供することがありましたが、キャリアの発達といった観点をもってサービスを提案することで、納得感をもって、人事に受け入れられ、またその研修を受けた受講者の方にも満足を得られ、メンタルヘルス問題の改善のきっかけにもなりました。「心」と「キャリア」の両面から支援できると、関わる人の幅が広がっていくので、経験値が大きく増えていきます。皆さんにも「キャリア」の学びも深めて、経験値を増やしていただき、新たなキャリアへ繋げていただくことを願っています。



リカレント
キャリアデザインスクール
二宮 真之 講師

大学・大学院にて、臨床心理学を学んだ後、国家資格キャリアコンサルタントの資格を活かし、人材開発、キャリア開発、求職者支援、人材育成コンサルタント、ジョブ・カード作成アドバイザー、大学非常勤講師、企業研修講師及び、コンサルタントとして従事。2014年に創業し2017年に株式会社One Storyを設立。

→ 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 大宮 通信

☎ 0120-67-2048

電話受付 月～金 10:00～21:30
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®

EAP Mental health Counseling Association

EMCA機関誌 第3号 No.3

2018年3月30日 発行 第1巻 第3号 11384

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写複製(コピー)することを禁じます。