



石川梨奈さん
新宿御苑にて

EMCA機関誌 Cor_{-こる-}

NO.5

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉
2018. SEP

CONTENTS

Close-Up CO (カウンセラー) インタビュー

石川梨奈さん (eMC)

元気になって・笑顔になっていただきたい

霜田道子さん (eMC)

あなたの人生を大切に生きてほしい

EMCAアカデミー

EMCAアカデミーからのお知らせ

共通要因アプローチ・カウンセリング講座

eMC連載コラム

「人生脚本」の書き換えが

カウンセリングを変えた

EMCAの地域支援

市民とNPOの交流サロンにて地域支援を実践

EMCAまちなか相談室OPEN

RMC CP12期グループSV

EMCA NEWS

EMCA[®]



元気に・笑顔になつていただきたいすべての活動に共通する クライエントへの思い

Close-Up CO

INTERVIEW 01

カウンセリングを軸に、(株)EMCの人事部と、NPO法人ダイバーシティワールドでもカウンセラーを務めているeMCの石川さん。得た学びを最大限に活用し、クライエントに真摯に向き合いながら、さまざまな活動に精力的に取り組んでいます。

石川梨奈さん

Rina ISHIKAWA

カウンセラーとしての 今とこれまで

IT企業の人事部で採用業務を行う傍ら、社員のメンタルケアにも取り組む石川さん。そのみならず、ボランティアのカウンセラーとしても活躍しています。EMCA総会やeMC資格試験のお手伝いも積極的にされ、昨年、EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテストでは功労賞を受賞しました。フィールドを縛らずに広く支援に取り組み石川さんには、一貫した強い思いがありました。

「支援をしているのは主に自社のエンジニアです。普段はリーダーや担当営業がエンジニアのケアをしています。そのケアに同行したり、担当営業の代わりにケアをしています。去年の4月から週2回のケアを担当していたのですが、会社への理解を深めた方がよい支援ができる、そんな思いから半年後に正社員にしていただき、採用業務も務めるようになりました。

それと同時に『ダイバーシティワールド』というNPOでも活動を始めました。ここでは『カウンセリングBAR』というサービスを提供していて、驚かれるかもしれませんが、バーでお悩みをうかがうんです。「バーにふらつと行く感覚でカウンセラーに相談ができますよ」というコンセプトです。日本の社会ってカウンセリングを

受けることに対してものすごくハードルが高いじゃないですか。そんな社会を変えていく、これを目標の一つにしている団体なんです。この活動は1年半ほど取り組んでいます。

前職では人材派遣会社でコーディネーターの仕事をしていました。この時に経験したトラブルがなければ、カウンセラーを目指すことはなかったんじゃないかと思えます。派遣スタッフは本来派遣期間と呼ばれる契約期間があるのですが、満了を迎える前に派遣先に行かなくなってしまうことがあります。さまざまな理由があるのですが、特に電車に乗ると吐き気がするなど、メンタル不調が原因の時ほどのように接するべきか大変困りました。3日で嫌という人もいれば、初日から嫌だという人まで…。そんな声を聞いてもど



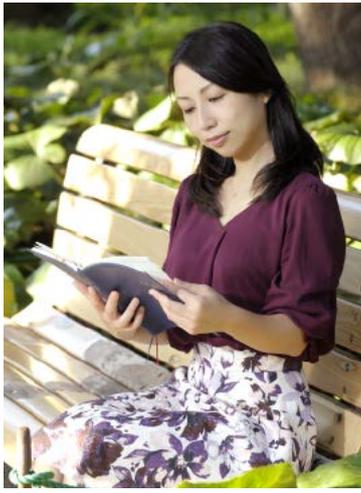
しっかりとお話をうかがって、つらい気持ちを吐き出してもらっただけで元気になるクライアントも多いと語る「カウンセリングBAR」での石川さん。

う答えればいいのかわからないし、何を聞けばいいのかもわかりませんでした。どう対応したらいいんだろう…と悩んだ結果、心理学やカウンセリングのスキルがあれば対応できるんじゃないか、そう思ったことがeMC資格を取得するきっかけでした」。

学びが活きた瞬間

「学んだことが実際に役立つって！日々の業務でそう感じていました。仕事に行きたくないと言えぬ派遣スタッフって、電話に出てくれなくなってしまうんです。電話に出てくれなくなると、仕事に行かなくなってしまうことで、

『自分のせいなのでは』と思ひ悩むコネクターも多いんです。これが原因でうつになるコネクターがいるほど、派遣スタッフとのやりとりはシビアな問題なんです。でも、私からの電話には出てくれたり、なんとか契約期間満了まで頑張ってくれるように



資格をとってゴールではなく、学び続ける姿勢を大切に。自分のカウンセリングについて先輩カウンセラーに相談することも。

なって。カウンセリング技法のおかげで信頼関係が築けたんだと、その効果を身をもって体感しました。なによりも力になったことが嬉しかった。

次第に、もつとカウンセリングをしていきたと思うようになっていきました。9年勤めた人材派遣会社を退職し、本格的にカウンセラーとして活動を開始。現在は昼は企業で働き、夜はNPOのボランティアという二足の草鞋を履いています。『大変じゃない？』とよく言われますが、充実しててやりがいがある楽しいんです」。

一歩を踏み出す

「カウンセリングをしたい、そう思ったのはいいものの、どうすればカウンセリングができるのか、カウンセラーになれるのか、わかりませんでした。自信もないし、カウンセリングをする場もない、そう思っただけでいたんです。こういった悩みを抱えている人って多いんじゃないかと思ひます。

でも、他のカウンセラーの方に『あなたはカウンセリングそのものがやりたいの？ それともカウンセリングっていう言葉でやりたいの？』と聞かれたことでハッとしました。私がやりたいことにカウンセリン

グの名前がついているだけで、カウンセリングという名前がついていなくてもいいんじゃないか。私はその技術を使って支援をしたいんだ！この気持ちを私の中で今も大事にして活動しています。

私の主催する『Sukkiri会』は、カウンセリングを受けていた方や、これから受けたいと思っっている人が集まり、安心安全の場としてモヤモヤを吐き出す会です。『つらいことがあっても、今度Sukkiri会で聴いてもらおう』と参加者の心の支えにもなっています。現在はこれからカウンセラーになりたいという人も参加し、交流や学び合える会にもなっていますが、ゆくゆくは相性のよいカウンセラーと出会える場、カウンセリングに抵抗がある方の最初の一歩、コミュニケーションをとるのが苦手なクライアントがカウンセラー以外の人へ話すことで自信をつけるステップの場にもしたいと思っっています。今は固定メンバーですが、たくさんの人に利用してもらい、交流できる場にしていくつもりです。私の例を挙げましたが、こういった集まりを開催してみるのも、最初の一歩を踏み出すきっかけ、活動のフィールドを広げるきっかけになるのではないのでしょうか。

正直なところを言うと、私もようやくカウンセリングBARを見つけたときは、チャレンジしたいと思いつつ

も応募しづらい気持ちがありました。バーという場所で真剣に話ができるんだろうか、カウンセラーとしてやっていいことなのだろうか…。学んできたことと違うことなので葛藤があったんです。でも今は、カウンセリングの後に少し笑顔を見せてくれるクライアントを見て、どんな形でもチャレンジしてよかったと思っっています。

なかなか動けずにいる、そんな時は、まずは学んだスキルをどこかで使ってみることも提案したいです。例えば普段の生活や仕事、どんな場面でもラポールを築くスキルを意識的に使ったり、仲間同士で勉強会を開くというのも一つの方法です。あまりこだわらずに、まずはスタートを切ってみることに大切だと思います」。

元気になるのはカウンセラーも

「カウンセリングに来てくれる方って、ネガティブな心理状態になっていくことがほとんどです。でも、カウンセリングをしているうちに表情が明るくなったり、帰り際にはちよつぱり元気になっていたりします。いつもそうとはいきませんが、クライアントが笑顔になってくれた時はすごく嬉しくて、やりがいを感じます。こつちまで明るい気持ち、幸せな気持ちになるんです。時にはクライアントのつらさに共感して、自分もその気持ちに引つ

カウンセリングという言葉に縛られなくていい。その技術を使って支援をしたい気持ちが大切

張られてしまい苦しいこともあります。でも、クライアントの力になった時のやりがいがあるからこそ、こうして支援を続けていられるんだと思います。

カウンセリングを続けていて、私も心境の変化がありました。カウンセリングを始めた当初は、悩んでいる人が抱えている問題を解決してあげたい、そう思っていたんです。でも最近はそのような思わなくなりました。それっておこがましいなって。それよりも

しっかりと話をうかがうことが大事。なので、しっかりと耳を傾けるこ



あなたのおかげと言われなくてもいい。クライアントの表情が明るくなったとき、それだけですごく嬉しいと話す石川さん。

とを大切にしています。アドバイスしようすると、かえってうまくいきません。私が解決策を提案せずとも、クライアントが自分で答えを見つけられるOKなんです。そのためにできることをする、それがカウンセラーの役割だと思っています」。

カウンセリングのハードルを下げたい

「カウンセリングがもつと身近なものになってくれたら。そう思いながら活動しています。相談することや誰かに聴いてもらうことが申し訳ない、だから誰にも言えなかった。そう打ち明けてくれる人がすごく多いんです。家族には愚痴を言いたくないし、職場では愚痴を言う自分を見せたくない、そうやって八方塞がりになってしまいう場合も珍しくありません。相談をすること自体ハードルが高いんだと思いますね。

もうダメだとなる前に、もつと気軽に、ちょっと聴いてほしいという程度でいいから、カウンセリングに

来てほしい。そしてこれが当たり前になるような社会を実現したい。これが私の願いです。どうすればそんな社会に変われるのかは、私自身まだわかりませんが、これからも支援を続けながら模索していきたいです。カウンセリングBARはそれを叶える場所の一つです。私がつともよく利用するのは、NPOダイバーシティワールドで提携している新宿三丁目の『gojo café』。2〜3回のカウンセリングの後、クライアントがお店の常連客になることが多いんです。マスターももちろんカウンセリングについて理解をしてくれ

ていて、愚痴を聴いてくれたり、相談にのってくれています。私に相談していたことをマスターに話すようになっていくんですね。相談を私にだけしてくれる、それは嬉しくもありませんが、『他の誰かに相談してもいいんだ』、そうハードルを下げられる人が増えたら嬉しい。これからもいろいろな発信をしていきます」。

とてもエネルギーッシュに活動している石川さん。その原動力は、悩みを抱える人に元気になってもらいたい、笑顔になってもらいたい、そんな揺らぐことのない、ただひたすらに純粋な思いでした。

リカレント新宿のすぐそば、新宿三丁目にある隠れ家的なgojo caféは、「人と人をつなげる仕事をしたい」そんなマスターの思いから始まったカフェ。互助というコンセプトに共感して、また、「居心地のいい空間にほっこりする」「マスターと話すのが楽しみで」、などEMCAの会員さんも複数訪れているそうです。「いつでも気軽に立ち寄ってくださいね。石川さんのような活動にご興味があればご相談ください(マスター/大城)」とのことでした！

石川さんのようにgojo caféで活動したい方はマスターにご相談を！



gojo café (ゴジョ カフェ)



営業時間：月～土 19:00～24:00
定休日：日曜・祝祭日
住所：〒160-0022 東京都新宿区新宿3-9-2 松本ビル3階
TEL: 03-6380-1653
mail: gojocafe0707@gmail.com
facebook: <https://www.facebook.com/gojocafe/>
※お問合せはお電話かメールにて



「あなたの人生を大切に生きてほしい」
だからしっかりとお話をうかがって、
目の前の個人を支援したい。

Close-Up CO

INTERVIEW 02

カウンセリングストリート（株）でEAPカウンセラーとして活躍する霜田さん。EAP講座で得た学びをEAPコンサルティングやスタッフのケアへ活かし、特別な思いを込めて支援業務に邁進しています。

霜田道子さん

Michiko SHIMODA

現在につながった過去

EAPカウンセラーとして、産業医マッピングやコンサルティング、電話相談を担当し、マネージャーとしても活躍する霜田さん。入社3年目でありながら部門の責任者として重要な役割を担うまでになった背景と、そこに秘められた思いとはどのようなものでしょう。「あの頃は何もないただの主婦で世界でその翼を広げるまで。」

「入社して2年間は契約社員として産業医マッピングを担当していました。EAPサービスを必要とする会社さんのニーズを伺って、どのように産業医体制を構築していくかを支援し、そこでご担当いただける産業医の先生を探すと、というのが基本業務です。そこではいろいろなトラブルも起こります。企業の中で問題が発生したり、ドクターが怒ってしまった。そういうこととのコンサルティングを含めてあらゆることに対応していく。これを2年間担当しました。」

3年目に正社員となつてからは、営業さんたちが安心して仕事ができるように後方支援する責任者の役割を担っています。スタッフが安心して仕事ができるようにサポートする。まるで

お母さんの存在です（笑）。
その他、電話での個別相談も担当しているそうです。

筑波大学時代は実験心理学を専攻し、卒業後は脳波や心拍という生体指標を用いて感情を推測する手法などを研究していたという霜田さん。医師になりたいという思いを家族の事情であきらめざるを得ず、いつも内心チクチクとこころに痛みを抱えながらも、大学卒業後は大手化粧品メーカーに研究者として就職。結婚し出産、夫の海外赴任でインドで4年間暮らした後、育児休業の期限が切れるのを機に退職。こうして「何もないただの主婦」になりました。

「退職後は何をして生きていけばいいのかわからなくて、とても悩みました。でもやっぱり心理学に興味があるし、音楽も好きでした。そこで『時間もあることだし音楽療法を勉強しよう』と考え、以前やっていたピアノをやるう



さまざまな方から個人の電話相談を受ける霜田さん。業務のことでも家庭のことでも、相手の立場に関係なく真剣にお話をうかがいます。

と思いピアノ講師を務めることになりました。この頃、久しぶりにストレスの講演会を頼まれたので講演会を開いたものの、自分の話す話題がとても古いと感じ、とてもショックでした。今の心理学ってどうなっているんだろ？ とネットで調べていて、リカレントを知ったのでした。EAPという言葉に出会ったのもこの時が初めて。スタッフの方が私のこれからの人生を心から一緒に考えてくださったことが背中を押してくれ、受講を決めました。専門的な資格であったことも大きかったです。

募集条件を超える 熱い想い

「ハローワークを訪ねて初めて求人を探してもらいました。当時の私はただの主婦。研究者の職歴こそあれど履歴書的には何もありません。十数社に応募しても全部断られてしまいました。そんななか、『希望の条件にぴったり』と提案されたのが今の会社でした。採用条件は、何らかのカウンセリング資格をもっていること、でした。紹介状を介して応募するのが普通ですが、もう、すぐに直接電話をしました。どうしても入社したくて、話をうかがいたかったんです。

『勤務条件はどれも満たすことができませんが、とにかくご縁をいただきました

い』そう伝えました。電話をとつたのが今の上司でした。自分の熱意に圧倒されて興味を持ったのでしようか、どんな形で働きたいかを聞いてくれて、上に通すので書類を送るようにと言ってくれたのです！なんて嬉しかったですか。

結果、面接を受けられることになり、社長から『これならできるか、あれはどうだ』という提示していただいたのですが、『それは自分には難しいです…』なんて返事ばかり…。せっかく面接までこぎ着けたのに、どれにも『はい』と言えなかった。それでも自分の熱意だけは社長に必死に伝えました。『アレアポでも掃除でもいいからご縁が欲しいです。自分が自分らしく生きていくために、とにかくご縁をいただきたいです』。今思えば恥ずかしいくらいです。でもそれくらい後に引けなかった、いえ、後がなかったんです。このまま自分を押し殺して苦しみながら能面のように生きていくのか、それとも飛び出して新しい人生に手を伸

ばすのか。強い葛藤があった時期でした。悩んだ末の私の答えは、新しい人生を考え、自分がこれで生きていきたいと思える職に就くことだった。私は、自分らしく生きるために、どうしてもこの仕事を、一生をかけてやっていきたいと思つたんです。だから社長に想いをぶつめたんです。そしてなんと採用となりました。

苦難があったからこそ今

「2年間は与えられた仕事をしっかりと全うするように努めていました。産業医の先生やお客様からお叱りの電話を受けてもご納得いただくようにきちんとご説明をし、丁寧に対応してました。そうしていると、だんだん、仮に『これは違うと思うのですが』と言つても話を聞いてもらえるような信頼関係ができてきたのです。すると、今までになかったいろいろな仕事が派生してきます。『これ、霜田だったらできるんじゃない？』そう言っていただけ

うになりました。

自分がしたつらい経験は意味があったと思つています。そんな私だからこそ私らしい支援ができる。個人の電話相談を受けていると、ピリピリした感じで電話をかけてくる人、怒っている人、横柄な電話もあります。そんな時、この人も相当苦しい状況なのだろうな、と心で感じながら対応しています。そんな人たちの相談を受けていると、だんだんと落ち着いてきたりとか、大人の男性が泣き出したりとか。こんなふうに安心してもらえるのも、あの時の自分の経験があつてこそで、あのつらさも尊かつたなあと思うんです。

字面でホワイト企業といつても、その裏側でどれだけ従業員が苦しんでいるか。残業ゼロを目指しましょうとなつたところで、減らない業務をどこで誰がどうやるのだという話です。会社に残業の申請もできず、社内の電気を消されてしまい、かといって自宅の仕事をするとう家族に怒られてしまう。だから深夜のマクドナルドなどで書類とパソコンを広げて仕事をしている人つて多いですよ。こういうことが原因で過労死してしまう可能性もあるのです。こういった『成人難民』がものすごくいる。街角で何時間もスマホをしている大人もいます。新宿などの繁華街ではなく普通の住宅街で、です。こういった光景を見て驚いて、この人たちのつらさと過去の自分を重ね合わ

一生をかけて自分らしく働ける 仕事をしたい。人生に悩む私を 動かしたのは、この想いでした。



「ご縁のあった会社さんと産業医の先生に対して、自分たちができるサービスをとことん提供し、必要とされることのできる限り柔軟に対応しています。最近ではメールマガジンも少しずつ書くようになってきました。今が面白いので、仕事をして生きていけることに感謝しています」と明るく話す霜田さん。

せたことも、自分の今の支援に繋がっていると思います。」

個人に寄り添う 支援がしたい

「EAPはどうしても企業寄りのサービスになりがちです。企業のリスクマネジメントのため、生産性を上げるため、というのがもともとEAPなので、そこをしっかりと取り組んでいる会社は多いです。当たり前と言えば当たり前のことかもしれません。」

でも私は、『それはどうなんでしょう』という疑問を持ち続けています。社員一人ひとりが健康であってほしいし、安心して人生を生きてほしいんです。私が向かい合うのは担当企業の社員さん、相談をしてくれる方、一人ひとりで。会社としてのリスクマネジメントや運営が大事なのももちろんわかります。でも、あなたが元気で自分の人生を、価値あるものとして生きてくれるの方が価値がある。私はこれをどうしても伝えたいんです。一人ひとりに違う価値があって、あなたの今の気持ち、あなたが存在していること、あなたそのものが尊いものだから、あなたの人生をちゃんと生きてほしい。職場の人間関係で悩んでいる人が、生きていくためにどうしてもお金が必要だったら、なんとかその会社で働き続けられるプランを見つけてほしい。で

もその会社じゃなくても生きていけるなら、あなたは辞める権利があるし、あなたの人生として選択の自由があるということも気づいてほしいです。

カウンセラーとしては、自分の意見は言わないし、余計なこと言わない、傾聴して相手の方が気づくまで待つ、ということですが、私の気持ちとして、人は自分の人生を主体的に生きる権利があるのだ、というポリシーは絶対譲れません。お話をうかがっている時に何かの形で、このメッセージが伝わるいいないつも思っています。全身全霊で『あなたは尊いんですよ』ということ伝えていきたい。

ずいぶんと時間がかかったし、回り道をしました。けれど今、人生を振り返ってみると、ああ自分はここに辿り着くべくしてやって来たんだ、そんなふうに思えます。」

自分のコンプレックスや苦難をこんなに素直に話せるようになったのは今の仕事に出会ってから、と朗らかに話す霜田さん。医師や研究者ではないけれど、EAPカウンセラーの業務をしていると、これが一番やりたかった仕事だと感じる、そう話す表情は明るく清々しいものでした。

どんな立場の相手でも、妥協なしで目の前の一人に全力で向き合い続けた。強い想いを語る霜田さんの声にはあたたかさ、力強い眼差しがありました。



新宿NPOネットワーク協会主催第117回

2018年9月13日(木)18:45-20:45

市民とNPOの交流サロンにて地域支援を実践

この思いを伝えたい

今回、EMCAの活動紹介ということでメンタルヘルスケアについて発表させていただきました。興味本位で協力者募集に応募したら事務局よりメンタルヘルスケアのプレゼンをやりませんか？と打診があり、びつくりしましたが喜んでお引受けしました。

当日、冒頭でお話ししたことは、普通のサラリーマンで、ただのおっさんが、なぜここでメンタルヘルスケアの話をするのか？ということ。実は私は2年前にメンタル不調で2か月の休職した経験を持ちます。復職と同時期にメンタルヘルスマネジメントを勉強したことがきっかけで、リカレントを知り、EAPを学びました。学びを得て知識やセルフケアが身に付き、そしていろいろな方との出会いの中で助言や後押しをいただいたおかげで、どん底から這い上がれずにいた私が前を向けるようにまくなりました。「今度は私

が支える側になれないか、これまでの体験を伝えることで誰かの役に立ちたい」、そんな思いで行動しているということをお話しました。

一般の方にも参加いただき、メモを取られている方、質問も活発に頂戴し、我々の活動に関心を持ってもらえたと感じました。自身で作成した資料で自分の思いを伝えるという体験は貴重でした。これまでインプットばかりしてきたので、アウトプットすることの重要性も感じました。実は今回の資料は「EMCAオフィシャル研修プログラム」にエントリーし残念ながら賞に届かなかった作品です。こんな形で日目の見るとは不思議でしたし、使える場所があるのは何よりも嬉しかったですね。

印象的だったのは、休職中の若い女性に参加いただいたことです。我々が思う以上に勇気を出し頑張って来られたのではないかと想像します。短時間でしたが時間を共有できたことはお互いに有意義だったと思います。カウンセリングでなくても、ここもまさに現場だと感じました。今回、地域支援というものに初めて携わったかもしれない。スタッフの方とも交流しましたが、我々登録NPOを全力でサポートするぞ、という熱意を感じましたし、地域という身近なところに我々の知識やスキルが役立つ場所があると気づかされました。



登壇したeMCの藤道春さん

最後に、EMCA事務局の中川さんが新宿NPOネットワークの方と今後の発信方法や展開について打合せされているのを見て、協会が我々会員の活動の場を増やすための努力を日々されていることを実感し、改めてありがたいことを実感し、改めてありがとうございます。今回の一連の経験は非常に楽しく、ワクワクの連続でした。機会を与えていただきましたことに感謝し、私の報告とします。

(藤道春とうみちはるEMCA会員)



交流サロンのチラシは新宿区内の行政窓口や福祉施設20箇所以上で配布されました。



上:熱心に話を聴いている区民の皆さん。左上:藤さんの発表はインパクトたっぷりで拍手喝采でした。左下:EMCAのコンセプトや活動について事務局からご説明。



10/5(金)
OPEN!

地域のこころのセーフティネット

EMCA まちなか相談室

【新宿NPO協働推進センターにて月に2回開催】 ①お悩み個別相談 ②メンタルヘルスケアのグループ交流サロン

EMCAがついにこの秋より、地域支援活動のひとつとして「EMCAまちなか相談室」を始めます。場所は新宿区・高田馬場にある「新宿NPO協働推進センター」。センターの会議室を使って、月に2回、定期的に区民の方への個別相談と、メンタルヘルスケアのグループ交流サロンを運営いたします。

これは、EMCAも所属する新宿NPOネットワーク協議会が運営する「新宿まちなかサロン・小滝橋ひろば」のイベントとして実施されます。それによって新宿NPO協働推進センターの広報誌「Npop'n」(新宿区内の各地域センター、各図書館、生涯学習館、多文化共生プラザ、新宿文化センター、社会福祉協議会などに配置)に「EMCAまちなか相談室」の開室スケジュールが掲載されます。また、新宿区地域振興部地域コミュニティ課が運営する、新宿区民のためのポータルサイト「キラミラネット」でも情報が発信できるようになりました。区民の皆さんに利用してもらえるように、新宿NPOネットワーク協議会や新宿区役所との連携でPRを推進していきます。



地域のこころのセーフティネット EMCAまちなか相談室

仕事のこと、周りの人間関係のこと、子育てのこと、親の介護のこと、自分の将来のこと…ちょっと悩ましい、なんだかモヤモヤする、どうしたらいいのかわからない、誰かに話を聞いてもらいたい…そんな時、気軽に話ができる地域の身近なこころの相談室でありたいと思います。

わずかに月に平日2回の設定と小さな一歩からのスタートですが、ニーズがあれば週末の開催を含め、どんどん拡大・成長させていくことができます。

皆さんもぜひ、CP(カウンセリング・プラクティカム)やEMCAアカデミープログラム、その他さまざまな学習機会を活かして、その相談力にますます磨きをかけて、ぜひ地域のこころのセーフティネット作りをお手伝いください。

グループ交流サロンでは、EMCAオフィシャル研修プログラムの提供はじめ、メンタルヘルスケアに役立つ知識や心理学を伝える勉強会をしたり、心が癒される・元気が出る体験ワークなど、区民の方にバラエティな学びと「ほっこり」を提供したいと思っています。皆さん、ぜひお気軽にご参加・お手伝いください。

EMCAまちなか相談室 概要

- 開催日時 ①毎月第1金曜日
10:00～12:30 グループ交流サロン
13:00～16:00 お悩み個別相談(ひとり50分3枠)
- ②毎月第4水曜日
13:00～16:00 お悩み個別相談(ひとり50分3枠)
- 会場 新宿NPO協働推進センター会議室
- 参加費 個別相談・グループ交流サロン参加費：
ワンコイン500円

2018年
10～12月
開催予定

10/ 5 (金) 10:00～16:00

10/24 (水) 13:00～16:00

11/ 2 (金) 10:00～16:00

11/28 (水) 13:00～16:00

12/ 7 (金) 10:00～16:00

12/26 (水) 13:00～16:00

- グループ交流サロンで何かお披露目できる自慢のスキルがある方や、グループファシリテーションの経験を積みたい方、アシスタントをやってみたいという方、ぜひお声がけください。
※以後のスケジュールはEMCAメルマガやEMCAホームページで随時掲載していきます。
- 個別相談は当面、EMCAの中川(臨床心理士・社会福祉士・キャリアコンサルタント)が中心となって担当しますが、インターンカウンセラーとしてお手伝いいただける方も募集します。(陪席可能です。また相談援助経験に合わせてカウンセリングをご担当いただくことも可能かと思います)

■ボランティアスタッフ応募：nakagawa@emca.or.jp

「人生脚本」の書き換えが カウンセリングを変えた

リカレントメンタルヘルススクール専任講師 大久保ゆうこ

最近、「ありのままでもいい」という言葉をよくききます。歌も流行っていったね。誰かを思つて、なぐさめのことばとして伝えたりもするでしょう。しかしながら、ありのままであることが怖くて恐ろしいと感じる人もいます。実は私もそうでした。ありのままにいることはとても危険なことだったのです。

カウンセリングは 自分との戦いだった

私が心理の仕事をはじめたのは、いまから20年近く前になります。精神科、EAPなど、いろいろな現場で心理テストやグループセラピー、カウンセリングなどさまざまな仕事をしてきました。どこに行つても「優秀だね」といわれて大事にされてきたほうでしたが、私自身は良い仕事をしているとは思えず悩み続けていました。特にカウンセリング。過剰にクライアントさんの反応が気になってしまうのです。カウンセリングが終わつてもクライアントさ

んの表情が暗いままでいると自分を責めていました。自分の心の中から「役立たず」の声が聞こえてくるのです。自分がいいアドバイスできなかったことで絶望的な気分になってしまつたりも。「自分の考え方がおかしい、建設的な考えではない」と思つていても、心の奥底から沸いてくるのです。そしていつの日か、カウンセリングの日になると頭痛がしたり、全身がだるくて動けなくなつたりするようになりました。だからといって仕事を休むなんて考えられない。「何が何でも職場へ行くぞ!」と奮い立たせて仕事へ向かうという、自分自身との戦いの日々でした。

原因は「人生脚本」にあった

交流分析の理論のひとつに、「人生脚本」というものがあります。人生脚本とは、簡単に言うと「無意識のうちに繰り返してしまう人生のパターン」です。人生脚本は誰もが持つています。人生脚本の多くは子どもの頃からもつていて、大人になつても知らないように

に同じパターンを繰り返してしまいがちです。成功パターンがならいいですが、失敗パターンを繰り返す人生脚本もあります。これらは脚本が書き換えられない限り、今後も似たようなパターンを繰り返すことになるといわれています。

私の人生脚本は「人を喜ばせない」と存在価値がない」というものでした。まつたくの無意識でしたが、周囲の顔色をうかがつて、周囲の機嫌をとるための仕事をしてきたのでした。ありのままの自分なんてとんでもない!自分を押し殺してでも、他人を喜ばせなければ抑うつ感が出てきたり、体調がおかしくなつたりするんです。自分の意識ではコントロールできません。そのくらい人生脚本とは強烈なものでした。自分を変えたのは、ゲシュタルトセラピーとカウンセリングを受けることでした。詳細は割愛しますが、これらを通して自分の生き方が大きく変わっていききました。

古い「人生脚本」から 開放されて

現在の私は、楽しく仕事をさせていただいています。人生脚本というなら「好きなことをして生きる」かもしれません。カウンセリングの仕事は、休むほうが苦痛なほど好きな仕事になりました。クライアントさんとの関係はよ

り深まるようになり、クライアントさん自身の変化が、クライアントさんの力だと思つて喜べるようになりました。以前に比べて、より客観的に状況を把握できるようになり、仕事に対する責任の重さも、より深く感じるようになりました。

私の場合、1000のカウンセリングノウハウを学ぶよりも自分自身がセラピーを受けることが心理の仕事に変化をもたらしました(もちろん研修も大事です!)。カウンセラーを志している方には、自分自身がセラピーを受けることをお勧めします。自分自身が変わつていく体験は宝ものになるでしょう。また、他人が「こうすればいいじゃん」と思うことでも、「そう簡単にできるかつ」と感じる体験も、後に役に立つことでしょう。研修を兼ねてセラピーを受け、仕事も人生もうまくいくならこんな嬉しいことはありませんよ。



大久保ゆうこ
Yuko OKUBO

臨床心理士、精神保健福祉士。7年の精神科病院勤務の後、生活・身体面からの心の影響を考えるようになり栄養医学を学ぶ。現在はゲシュタルト療法や再決断療法(交流分析)の研鑽を積み、心理臨床に取り入れている。現在クリニックやEAP、更生保護施設にて勤務しながらリカレントの専任講師として活躍中。著書に『食べる順番健康法—好きなものをガマンしないでいい!—』(こう書房)

EMCAアカデミーからのお知らせ

現会員の方の初期研修制度の受講について

19年度から新規入会会員に対する初期研修制度が開始されます。その中の必修3科目・30時間の受講は、EMCA協会登録のEAPカウンセラー全員のベーシックスキルとカウンセラーとしてのスタンスを担保するものとして講座設計されています。現会員の方の初期研修制度の受講そのものは任意ですが、ぜひとも受講をお勧めしたいものです。また受講した講座・科目は、そのままeMC資格更新ポイントにもカウントされます。たとえば初期研修30時間を受講した場合は、eMC資格更新ポイント60ポイント*が同時に取得できることとなります。 *更新ポイント数は講座・科目により異なります。

EMCAアカデミーの開講科目は、すべて「eMC資格 更新ポイント」制度の中で開講されます。

初期研修制度の受講について

1 19年度から「初期研修制度」ならびに「eMC研修生登録」がスタートします

EMCAでは、2019年1月以降(登録基準日2019年4月1日付)協会に新規に加入された方から、初期研修制度の受講が全員必要となり、受講が義務化されます。新規入会者は、いったん「eMC研修生」となり、実務経験に応じた初期研修制度(90時間/実務経験者30時間)を受講することにより初めて「eMC資格」登録が可能となります。

2 現行会員の方は初期研修制度の受講は任意です

一方で、現会員(2018年12月までに入会された会員、登録基準日は2018年10月1日付)は、初期研修制度の受講は任意となります。初期研修制度の受講にかかわらず、協会に入会した時点で「eMC資格」登録となります。

3 現行会員の方は倫理研修(3時間)の受講が必要です

なお、現行制度で入会した現会員の方も、初期研修制度の中の必修科目にも指定されている、「倫理研修(3時間)」のみは受講が必要です。協会入会後に倫理研修の受講がまだ済んでいない方は、なるべく早期の受講をお願いします。倫理研修に関する日程は、次期開講スケジュールが決定次第お知らせいたします。

倫理研修は、従来から通学2時間で実施されてきましたが内容を毎年見直しており、そのブラッシュアップ部分が来春からWeb配信として会員の皆様に提供されます。倫理研修を受講済の方も、追加でWeb配信部分の視聴をお願いいたします。配信スケジュールは、決定次第お知らせいたします。

4 必修科目30時間の内訳

9月から10月にかけて、順次初期研修制度の必修科目分野の2019年度パイロットコースが先行開講されています。

必修科目は年度毎に変更される場合がありますのでご了承ください。

※詳細な科目内容は協会サイトをご覧ください

区分	認定時間数	科目名	eMC資格更新ポイント
必修科目	3時間 (通学2時間+Web配信1時間*)	倫理研修	6ポイント
必修科目(19年度)	15時間	共通要因アプローチ・カウンセリング*	30ポイント
必修科目(19年度)	12時間	クライシス・カウンセリング*	24ポイント**

*倫理研修Web配信部分は2時間程度(みなし1時間として認定)を予定。Web配信は来春開始を予定。

**クライシス・カウンセリング講座(12時間)の2018年9月・10月開講の2クラスのみは、eMC資格更新ポイントが48ポイントとなります。

効果が出るメソッドを体得する実務研修

共通要因アプローチ・

カウンセリングを学ぶ

11月1日のEMCAアカデミー発足に先立ち、「共通要因アプローチ・カウンセリング講座」を10月に先行リリースします。今回は日本を代表する指導者である杉山崇先生から直接学べる貴重な機会です。そこで、杉山先生に共通要因アプローチと講座についてお話しいただきました。

カウンセリングに効果はあるのか

心理カウンセリングの実務者は次のようなことに悩むことが多いようです。

- ①心理カウンセリングの効果を自分自身、またはクライアントが実感できない
- ②クライアントが来なくなってしまう
- ③多くのアプローチを学んで混乱してしまっ

「心理カウンセリングには効果があるのか？」という問いは、精神分析家から行動療法家に転身したアイゼンク（Eysenck, 1916～1997）が、効果に疑問を唱えて以来、米国を中心に学派間の対立や対話を通してディスカッションが行われてきました。その背景を経て、思想や理念ではなく、エビデンス（実証的資料）に基づいて、心理カウンセリングの効果の要因を特定したものが共通要因アプローチです。

実は2000年代はじめ、長年対立関係にあった米国臨床心理学会と米国心理療学会が、心理カウンセリング

の「真の効果要因」を発見する合同委員会を設置しました。心理療法の世界では衝撃的な出来事でした。その歴史的事業の成果が「共通要因アプローチ」です。現在では米国の新しい心理カウンセリングのベシックとなっています。

心理カウンセリングは学派やアプローチが乱立して、時にユーザや学者を混乱させてきました。皆さんも学びながらいろいろありすぎてお困りにならなかったでしょうか？この状況がいつまでも続くと心理カウンセリングへの不信感の素にかなりかもしれません。そこで研究者たちは誰かの人間観や思想に左右されることなく、実証に基づいて科学的に「効果要因」を探りました。このような背景から生まれたこれまでの混乱を打破する画期的な成果が共通要因アプローチなのです。

このアプローチでは心理カウンセリングの効果要因は①カウンセラーとク



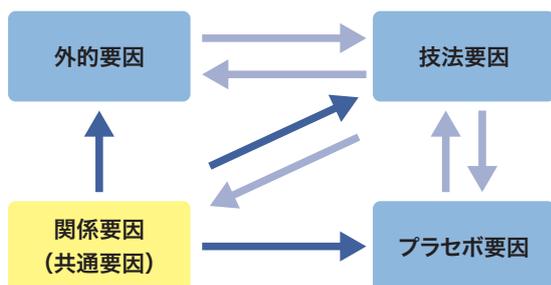
杉山 崇
Takashi SUGIYAMA

心理学者／神奈川大学教授／1級キャリアコンサルティング技能士／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、認知行動療法のトップランナー。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。

ライエントの関係要因、②プラセボ(期待)要因、③技法要因、そして④外的要因(クライアントの力、周囲の出来

4要因のつながりのイメージ



関係要因は他の要因を効果的にするもの

共通要因アプローチ・カウンセリング講座 (15時間)

この15時間で、あなたの心理カウンセリングへのクライアントの満足度が50%UPすることが目標です。

1	2	3	4
要因を理解し 関係要因を レベルアップする	クライアントの目的を 把握する実習	「共感の質」を 体験的に理解する	クライアントの状態 (短期目標)とマッチ しそうな技法を見立てる
1時間	2時間	1時間	1時間
理論 外的要因・相談・関係・ プラセボ・技法を学ぶ	演習 事例を通してCIの主訴(目的)・気づいていない問題を把握するトレーニング	理論 共感には4つの質があり、事例ごとに求めている共感があることを学ぶ	理論 短期目標(CIの状態)と 主な技法のマッチング を学ぶ
2時間	2.5時間	3時間	2.5時間
ロールプレイ 関係技法到達度チェックリストを用いてロールプレイを評価	ロールプレイ 目標設定チェックポイントを用いてロールプレイを評価	ロールプレイ 共感の質チェックポイントを用いてロールプレイを評価	ロールプレイ 技法のマッチングチェックリストによる事例評価のトレーニング

事、状況)の4つです。そして関係要因はその他の要因が効果的に機能する基盤であり、効果的な心理カウンセリングの共通要因と定義されます。

共通要因アプローチで 得られる答え

共通要因アプローチの最大の成果はカウンセラーとクライアントとの治療関係(治療同盟)があらゆる効果の基盤であることを実証し、クライアントの好みや動機づけに対応した最適な関係構築のコツを体系化したところです。したがって、これまで身につけてきたアプローチの効果をより明確に活かす基盤となります。このアプローチを身につけることでカウンセラーにありがちな悩みに対して、次のような答えが得られることでしょう。

- ① 効果に対する考え方の幅を広げ、本心に役立つ心理カウンセリングへの気づきを得る
- ② クライアントが求めていたことと提供したものとのズレを多面的に検討できる
- ③ 各アプローチのそれぞれのできることで、できないことを再発見すること

効果のある要因を メソッド化して講座に

EMCAアカデミーでは、統合的心理学法の国際学会(SEPI)の会員で日本における指導者の一人である杉山崇先生(神奈川大学教授)をカリキュラム起案者に迎えて皆様のカウンセリング力を向上させる講座を企画しました。ぜひ共通要因アプローチを学んで効果が出るメソッドを体得してください。

「共通要因アプローチ・カウンセリング講座」募集要項

- ①② 10/12 (金) 9:30 ~ 18:00 7.5 時間
③④ 10/26 (金) 9:30 ~ 18:00 7.5 時間

受講料: 22,000 円 (税別) eMC 資格更新ポイント: 30pt 付与
会場: リカレント新宿
講師: カリキュラム起案者 杉山 崇 / 神奈川大学人間科学部教授・心理学者・リカレント EAP 講座教務顧問

- ご予約 EMCA ホームページへ <https://www.emca.or.jp>
お問合せ (メールでお願いいたします) info@emca.or.jp

グループSV(スーパービジョン) 聴講のご予約受付中



「CPの聴講は、すればただだけ得るものがある。価値がある」

カウンセリングの力をつけるノウハウとして、人のケースから学ぶというのも効率のよい学習方法です。聴講という立場から第三者として俯瞰的、客観的にケースを見ることができ、クライアントの主訴の本質を捉えやすく、クライアントを理解する能力の向上が期待できます。どのような見立てと介入が適切なかの、なぜここでカウンセラーはこの言葉を発したのか、カウンセリングはうまくいっているかどうか、なども見極める力もつ

ていくはずで。そして「自分がカウンセラーなら、どうするだろうか」と自身に置き換えて検討できる、これがとても大きな貴重な学びとなります。

また、スーパーバイザーによってケースの見方、指導もさまざまです。CP12期は実に10名ものSVが担当します。ぜひいろいろなケースと指導者にふれてみてください。今後、CPでインターンカウンセラーをやってみようという方、リアルな50分カウンセリングを実践するには、

まだちょっと心の準備ができていない方、落ち着いて人のケースから学びたいという方には、聴講は特におすすめです。



齋藤先生のグループSVの風景

CP12期 グループSV(スーパービジョン) 開催日程

CPでは、SVの様態を公開しています。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。スーパーバイザー(SV)のプロフィールはEMCAのHPに掲載しています。

- 聴講の料金：1回 3,240円(税込) ● eMC資格更新ポイント2pt付与

聴講はご予約と事前のお振込みが必要です。詳しくはEMCAのHPをご参照ください。 <http://www.emca.or.jp/>

会場	インテークSV (初回カウンセリングのSV)	終結SV (3回目のカウンセリングのSV)	スーパーバイザー
リカレント新宿 (RMC新宿)	10/29(月) 13:30～16:00	11/28(水) 16:15～18:45	笹川先生
	10/30(火) 19:00～21:30	11/27(火) 19:00～21:30	谷口先生
	10/31(水) 19:00～21:30	11/28(水) 19:00～21:30	野間先生
	11/ 3(土) 10:00～12:30	12/ 1(土) 10:00～12:30	中川先生
	11/ 7(水) 19:00～21:30	12/ 5(水) 19:00～21:30	加地先生
	11/ 9(金) 19:00～21:30	12/ 7(金) 19:00～21:30	蔵屋先生
	11/10(土) 16:00～18:30	12/ 8(土) 16:00～18:30	井古田先生
	11/13(火) 19:00～21:30	12/11(火) 19:00～21:30	齋藤先生
	11/16(金) 19:00～21:30	12/14(金) 19:00～21:30	鈴木先生
リカレント名古屋 (RMC名駅)	11/18(日) 16:00～18:30	12/16(日) 16:00～18:30	神部先生
	11/25(日) 13:00～15:30	12/23(日) 13:00～15:30	中川先生
	11/25(日) 16:00～18:30	12/23(日) 16:00～18:30	中川先生

NEWS 01

リカレントメンタルヘルスセンター

RMC名駅 オープン

10月1日、名古屋駅(太閤口)徒歩2分のところにリカレント名古屋が新規オープンしました。その中にRMC名駅も併設されました。2つの教室や自習スペース、多目的ブースと、CP(カウンセリングプラクティカム)やグループワークなどの継続学習の場として利用できる環境が整いました。コンパクトながら明るく開放的な雰囲気、居心地がいいですよ。早速、ロープレのグループワークなどご利用いただいでいて、頻繁に笑い声が聞こえてきます。とても楽しそうで、僕もロープレ演習に参加したくなってきました。仲間と楽しく学べるのもカウンセリングの魅力ですね。多くの勉強中の受講生やそれぞれの現場で活躍する卒業生の方が、集いやすく、楽しく学びを深められる、そういった場を提供できるように私たちは努力していきます。(リカレント名古屋スタッフ:木下さんより)



(左)リカレント名古屋は開放的な清潔感あふれるモダン空間。(右上)スタッフの木下さんがいつも笑顔でお出迎え。(右中)東京とライブ映像でつないで会議ができる部屋も完備。(右下)CPに使用するカウンセリングブースも常設。

NEWS 02

中災防(ちゅうさいぼう) レベルアップ認定講座 今秋スタート

EMCAは中災防の「こころとからだの健康づくり指導者:THP」のレベルアップ研修認定団体として認可され、この秋よりレベルアップ認定講座を主催することとなりました。企業のメンタルヘルスケアやキャリア支援、外国人労働者やLGBTといったダイバーシティ支援などをテーマに加え、中災防の心理相談員資格取得者向けに心理カウンセリングを深く学べる講座を提供。THPには資格維持のための単位が付与されます。EMCA会員の皆さんももちろん会員価格で受講可能で、eMC資格更新ポイントも付与されます。講座の詳細や申込みはEMCAホームページにて。



▶ <https://www.emca.or.jp/>

NEWS 03

EMCAが新宿NPO認定団体に!

EMCAはこの度新宿区の認定NPOとなりました。それによって新宿区役所のHPや認定NPOのパンフレットに掲載されたり、区民の活動支援サイト「キラミラネット」での情報提供・利用もできるようになりました。ぜひボランティア応募、イベントへの参加などご利用ください。また区民に向けて情報発信したい企画などお持ちの方はぜひEMCA事務局までお知らせください。

▶ info@emca.or.jp



新宿区が区民活動の支援に開いたサイトで新宿NPOネットワーク協議会により運営中。
<http://shinjuku.genki365.net/>



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。



「メンタル」と「キャリア」の知識とスキルで 相談者に寄りそう支援を



今回はリカレント名古屋の那須美穂先生にお話をうかがいました。那須先生はキャリアコンサルタントと精神保健福祉士の資格を活かして障害者の方の就労移行支援や、高校での進路相談を行っています。



リカレント
キャリアデザインスクール

那須 美穂 先生

Miho NASU

キャリアコンサルタント、精神保健福祉士。行政機関で3500人の個別キャリアコンサルティングなど就職支援全般を担当。現在は障害者の方の就労移行支援や、高校での進路指導を行っている。

私がカウンセリングの仕事についたのは2005年に「岐阜県総合人材チャレンジセンター」という岐阜県の就職支援において人材を募集していたのがきっかけです。直接人と関わる仕事がしたい、仕事を通して人の役に立てるといいなと思いました。仕事では1日7人～8人の就職相談を受けたり、企業セミナーを開催したりと何でも行っていたのですが、標準キャリアコンサルタントの資格(現在の

国家資格キャリアコンサルタント)を取得することになり、まずはキャリアの資格を取得しました。実際に資格を取得してから大きく変わったのは、1度相談に来られた方が、続けて何度も相談に来られるようになったことです。キャリアの理論とキャリアコンサルティングのスキルの両方を取ったことで、就職支援のスタイルが大きく変化し、学んで資格を取得してよかったと思いました。

就職支援の相談者の多くがメンタル不調を抱えている

その後も、様々な方の就職支援を行っていたのですが、この機関に相談にくるうちのそうですね、3割くらいの方が、何らかのメンタル不調を抱えています。一見、健全な方に見えても、話に耳を傾けてみると「実はウツなんです」「最近気持ちが落ち込みぎみです」という方は珍しくありません。また「学校に行っていない」「仕事に行くのが辛い」という重度のメンタル不調の方まで様々です。時には発達障害を抱えており、職場でうまくいかず悩んでいる方も相談にいらっしゃいます。

そんな方たちに対して、何かできることはないかと、メンタルの知識やスキルも習得しようと考え、精神保健福祉士の資格も取得することにしました。就職支援を行うにあたり、メンタルの知識を学んでよかったと思うのは、まずメンタル不調の方の対応

において、自信がついたこと。自分が何とかしなければと抱え込んでしまったこともありましたが、メンタルの知識やスキルも学んだことで、適切な距離をとりながら、客観的に受け止めることができるようにもなりました。自分の心や気持ちをうまくコントロールできるようになったと思います。

障害者の方の就労移行支援を行っていると思うことがあります。今は仕事のことを全く考えられない方も、いずれ仕事やキャリアに向き合う時がきます。

そんな時、キャリアコンサルティングのスキルや知識があると、支援の幅に深みが増えます。ぜひ皆様もメンタルヘルスとキャリアの知識とスキルを融合させることで、相談者の人生に寄り添い、支援の幅を広げていってください。

→ 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%(最大約34万円)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、eMC資格取得者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 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®

EAP Mental health Counseling Association

EMCA機関誌 第5号 No.5

2018年9月30日 発行 第2巻第2号 通巻第5号 11768

発行人：松田直之 編集：BEYOND Close-Up COインタビュー・文/木澤英紀

制作：コスモメディアラボ/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。