

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



EAPA Japan
西川あゆみさん

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.6

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉
2019. MAR

CONTENTS

EMCAの活動の広がり

特集

EMCAアカデミー
中災防レベルアップ研修
EMCA キャリア部会
EMCA オフィシャル研修プログラム ほか

Platinum consultant

国際EAP協会(EAPA)日本支部
西川あゆみ理事

Close up CO

橋本美穂さん

eMC連載コラム

EMCA®

発行:NPO法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会

EAPの普及とさらなる発展に向けて

日本におけるパイオニアとして
EAPの普及に尽力してきた国際EAP協会日本支部・
理事の西川あゆみさん。
自身とEAPのこれまで・そしてこれからのについて
お話をうかがいました。

国際EAP協会 日本支部
EAPA Japan 理事

西川あゆみさん
Ayumi NISHIKAWA

Profile

アメリカの大学院修了後、日本モトローラ株式会社でEAP事業の立ち上げに携わる。のち独立起業し2002年株式会社イーブ創業、代表取締役。2011年ピースマインド・イーブ株式会社を経て、2016年まで代表取締役。現在は国際EAP協会日本支部理事としてEAPの最前線で活躍。



そのあゆみ

「中学生の頃は教科書に絵を描いたことで、先生から親が家庭教師を勧められるくらいでした。父親の仕事関係で海外に行く機会があり、英語だけはたいてい努力せずとも成績が良かったので、好きな科目の一つでした。自分のキャリアとか仕事については漠然とした思いしかありませんでしたが、働き続けることは意識していたと思います。英語を極めて英語の教師になるとか、日本の歴史を英語で教えるとか、できればと思って留学をしたんです。

帰国後は縁がありまして、家から自転車通勤できる距離にあった日本モトローラ（当時）に採用してもらいました。と明るく笑顔で話す西川さん。

6シグマ・品質管理部門から人事部門に所属し、女性管理職特急育成、ハラスマント防止などの、さまざまなプロジェクトに携わったそうです。その一つとして内部型EAP（従業員支援プログラム）を担当することになりました。報酬制度を含む人事制度が大きく変わるグローバル化の中で、社員の心理的受け皿としてEAPが必要である、

という判断がありました。

「当時は誰もEAPなんて聞いたことがないので、最初の形を作るのに9カ月はかかったと思います。その後、モトローラ社は大きな事業転換を図り、人事部も大きく影響を受けました。そのような時代背景の中で、2002年株式会社イーブを創業することになりました。

「その頃、企業内起業という言葉が流行っていました。当時EAP部門の責任者だった市川佳居さん、現在は国際EAP協会日本支部の代表理事をされていますが、市川さんや他人事部門の仲間と、EAPや研修などをする会社をやるうという、自然な成り行きのような単純な発想からでした。幸運にもモトローラが発注をいただき、その後少しづつ顧客が増えていきました。EAP会社経営なんてものを知らないから始められたんだと思います。今振り返ったら、あの頃の自分に絶対起業するなって言います。経営は大変ですからね。（笑）

業務はカウンセリングやコンサルティングの他に研修も多かったですね。2000年の大手広告代理店の最高裁判決や、厚労省から『心の指針』が出た頃だったので、ラインケア研修のニーズが高かった時代だったんですね。」



EAPA Japanのオフィスにて

EAPへの思い

「今でも忘れられないのは、モトローラにて内部EAPを展開している当時、復職判断をめぐって主治医の復職判断がわかりにくいということでした。医師の視点は、8時間勤務が可能か、会社の視点は、戦力として勤務可能か、という視点。ここには大きなギャップがあるわけです。関係者はできるだけ正しい、正確な判断を社員と職場のために下したいのに、その材料となる医師からの情報が頼りない、と

感じました。

今、思えば多くを一人の医師に期待しすぎていたと思います。常勤の産業医がいて、主治医とうまく連絡をとってくれる環境があれば情報量は多くなると思います。しかし、この環境が実現できるのは大手の企業だけです。EAPのニーズはここにあるのかと感じました。産業界と医療界の橋渡しは大きな役割の一つですからね。

メンタルヘルスはEAPの仕事の60%を占めますが、EAPはメンタルヘルスではありません。40%は組織にEAPの仕組みを作ること。健全な企業経営に必要な人的資源が、全人的な健康を維持できるように支える仕組みを作ることです。ですから、人事や管理者が率先して活用するツールでなくてはなりません。組織内の仕組みですら費用対効果を意識しなくてはなりません。

日本の職場の人間関係は米国の個人主義とは異なる集団の輪を重視しま

EAPの機能性

す。だからEAPプログラムの仕組みは日本の組織で根付くんじゃないかな、という感覚があつたんです。それが、私がEAPは世の中の役に立つと信じてやってきている背景なのかなと思います。

日本にEAPが入ってきた90年代からEAPの可能性を信じて、その発展に力を尽くしてきた西川さん。専門家が考えるEAPの機能性とはどのようなものか教えてもらいました。

「EAPは大きく、マネジメント・コンサルティングという社員や部下など他者に関する相談と、従業員・家族など自身の相談への支援との2つがあります。マネジメント・コンサルティング

は、EAPの核となる部分です。マネージャーや人事など人を管理する立場が直面する問題に対して、例えば職場の人間関係や労働環境に関する課題があれば、職場の生産性や相談者の業務効率が上がるような専門的な助言をして、組織をどうマネジメントするかをサポートします。

従業員や家族からの相談は電話やオンラインを通して依頼があります。どのような形でも、相談内容や要望をある程度クリアにした段階で、リスクの高低を判断します。その際、自傷他害などリスクが高いと判断した場合は、EAPコンサルタントが緊急で動きまします。けれど、ほとんどのケースはEAPカウンセラーによる情報提供や2回〜3回程度のカウンセリングで終了します。これはEAPの特徴でもあります。大切なところですが、すべての相

EAPの仕組みは日本の組織の中で根付くんじやないかという感覚。それが私が「EAPは世の中の役に立つ」と信じてやってきている背景なのかなと思います。



一般社団法人 国際EAP協会 日本支部

EAPA Japan Branch

<https://www.eapatokyo.org/>

EAPのルーツであり、EAPを世界に普及してきた国際組織EAPA (USA)。
2019年EMCAはEAPA Japanの協力団体になりました。



テクノロジーを熟知して、そのスキルを身につけてEAPを実践いただきたいですね。

EAPのコアテクノロジを基盤に、その専門性を発揮して世界で活動しているのがEAPの国際ライセンスである国際EAPコンサルタント

（CEAP）です。米国以外では「CEAP-1」という形でライセンスが発行されます。

CEAP-1は、EAPのコアテクノロジを学ぶための養成講座の履修と、一定時間の産業界での相談実務経験があれば、誰でも受験することができます。現在、日本では約100人のCEAP-1が産業界を中心に活躍しており、EAPA Japanは、日本においてこのCEAP-1の人材育成を担っているというわけです。

見つけているこれから

「今、確かに高齢化ですが、若い人たちが組織には入ってきません。すると電話や対面で相談してくる人もいれば、電話は苦手という人もいて、だんだんそういった人はマジョリティになっていくんです。時代の流れに沿って働いている人をどう支援するか考えるときに、本当に必要なものを必要だと思っている人にタイムリーに届けることが、今、アメリカのEAPの最大のテーマでありトレンドになっていて、それがテクノロジを使えば実現できる可能性があります、ということなんです。

そのような専門性を持ったマッチングを叶えること。それが自分がここまでEAPをやってきて、さらに追究するとしたら、この先やっていきたいことでしょうか。これはなにも私の個人的なビジョンではないんです。海外ではテクノロジをテーマにした研究発表も出てきていて、例えば、AIやチャットビデオを使ってカウンセリングを全米に広げると

か、そんな動きです。

大手の企業に勤めている方々ならカウンセリングを必要としたとき、社内のEAPや社外の相談窓口を会社が用意しているの、希望すればすぐにその支援を利用することができます。一方で、そのような環境はなく、カウンセリングが必要な人に、期待されるタイミングでカウンセリングが提供できるサービスがテクノロジを活用して実現できないかと思うのです。

カウンセリングにはステイグマがつきものです。仕方ないことではありませんが、ではカウンセリングに何を期待しますか？ EAPのカウンセリングは少なくとも働く人が働き続けるための支援という目的があります。技術力のある日本から新しいアプローチが発信できないかと思うんですね。これからの展望として、『働き方とテクノロジ』なんてことを考えたりしているんです。

世界を見通す強い瞳と、働く人々を温かく包み込む懐の深さがとても印象的でした。

EAPの価値を世の中にもっと知ってもらうためには、もっとたくさんの方が実践してほしい。

■EAPAとは

国際EAP協会は、1971年の設立以来、世界におけるEAPの中核組織としてEAPの普及拡大に取り組んできた団体です。その担い手としてCEAP(国際EAPコンサルタント)の資格を認証発行し、世界中にEAPを普及する人材を養成しています。国際EAP協会Japan Branchは、国際EAP協会の支部として日本国内にてEAP (Employee Assistance Program) / 従業員支援プログラムを普及、推進、EAPスペシャリストの育成を行なっています。

■EAPのスペシャリストを育成

EAPでは、コンサルティング業務として、EAPは組織ごとにEAPプログラムをデザインすることをサポートし、(1)生産性に関わる提言を行い、(2)従業員をクライアントとして個人的な問題の整理や解決を援助します。個人的な問題は、健康(ウェルネス)、メンタル、家族、経済問題(借金など)、アルコール、薬物、法律、観後、ストレス、など仕事の結果に影響を及ぼさるさまざまな問題を扱います。EAPAが育成するEAPスペシャ

EAPのコアテクノロジー

- コンサルテーションを通じて組織のリーダー(管理職、主任、組合代表)が問題のある社員への関わり方、職場の改善について、あるいは社員のパフォーマンス向上に有効な援助(サポート)や訓練を行う。
- EAP利用促進を活発に推進します。対象者は従業員、その家族、そして、組織(課、グループなど)です。
- 個人的な問題により業務遂行に支障が出そうな従業員に対して、守秘義務を守り、タイムリーに問題の確認/アセスメントサービスを実施する。
- 業務遂行に影響の出ている従業員に対して建設的直面化、動機づけ、短期的介入を提供します。
- 診断、治療についてはリファールを行い、援助、ケースモニター、フォローアップを行います。
- 顧客組織に対して効果的かつ継続的のプロバイダーネットワークを構築の援助を行います。その援助には治療機関、サービス機関との効果的な関係づくりと契約方法を含みます。
- 問題行動(アルコール、薬物、精神疾患、感情問題等)に関わることも医療保険などでカバーできるように顧客組織や従業員にコンサルテーションを行う。
- 組織の業績や個人の仕事ぶりに関わる効果の評価、見直しを行う。

引用: <http://www.eapassn.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=521>



一般社団法人 国際EAP協会 日本支部
〒105-0003 東京都港区西新橋2-33-4-702
<https://www.eapatokyo.org/>



eMC初期研修制度が発足

2018年8月に発足したEMCAアカデミー。「実務実践力の強化」というコンセプトでスタートし、eMC資格者のスキルアップとネットワーク形成のサポートをしています。

EACA 理事長：松田直之

EMCAアカデミーの中で提供されるプログラムの中心が「eMC初期研修制度」です。今期は当初の構想案で発表された2019年度からの必修化案（CorNo.3などで既発表）を見送り、初期研修の必修化は2021年度以降の登録者対象としました。従って、現会員ならびに2020年10月までに登録する会員の方は、受講そのものは任意ではありませんが、協会の推奨する研修のロールモデルとして、eMC初期研修制度の受講をここに推奨するものです。

初期研修制度で提供されるプログラムは、すべてがeMC資格ポイントとしても換算されますので、初期研修制度の受講はeMC有資格者に求められる継続学習を満たすことにもなります。また、初期研修制度の中の一部の教科の受講も単

協会の知識とスキルの体系的な修得をする場としてのEMCAアカデミーが2018年11月に発足しました。スクール課程を学部例えるなら、EMCAアカデミーは大学院に相当します。（基礎力のおさらい）と、より実践的なプログラムの受講を通して、会員の皆さまがそれぞれの現場で実際に活動できる（実務能力を育成）することを目標としています。

EMCAアカデミーの中で提供されるプログラムの中心が「eMC初期研修制度」です。今期は当初の構想案で発表された2019年度からの必修化案（CorNo.3などで既発表）を見送り、初期研修の必修化は2021年度以降の登録者対象としました。従って、現会員ならびに2020年10月までに登録する会員の方は、受講そのものは任意ではありませんが、協会の推奨する研修のロールモデルとして、eMC初期研修制度の受講をここに推奨するものです。

初期研修制度で提供されるプログラムは、すべてがeMC資格ポイントとしても換算されますので、初期研修制度の受講はeMC有資格者に求められる継続学習を満たすことにもなります。また、初期研修制度の中の一部の教科の受講も単

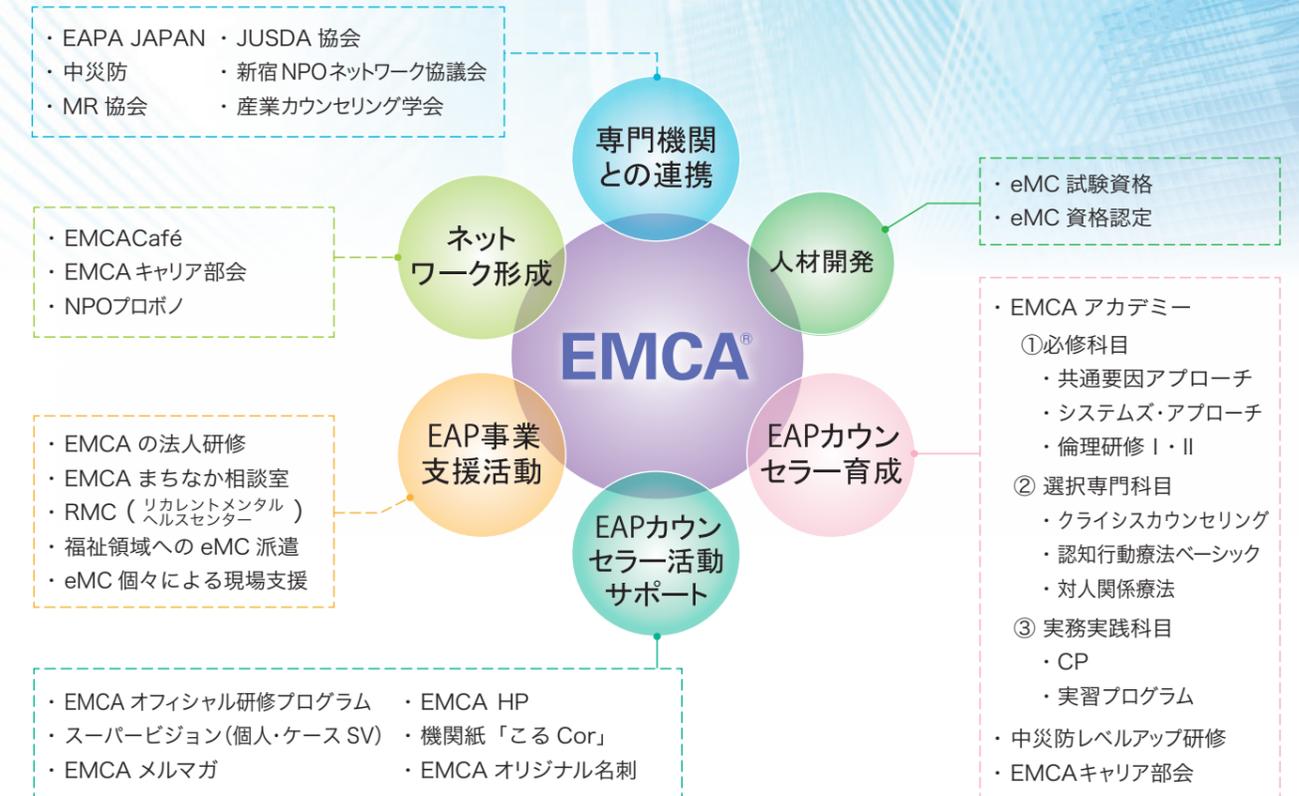
●初期研修科目例

区分	初期研修制度 受講時間	受講料（税別） 正会員価格	科目名	eMC資格 更新ポイント
必修科目 (19年度)	3時間	無料 受講必須	倫理研修Ⅰ&Ⅱ ※Ⅱは映像視聴	6P
	15時間	36,000円	共通要因アプローチ・ カウンセリング	30P
	12時間	28,800円	システムズ・アプローチ	24P
選択必修科目	15時間	36,000円	認知行動療法(CBT)ベーシック	30P
	15時間	36,000円	対人関係療法(IPT)	30P
	12時間 ※15時間みなし①	36,000円	クライシス・ カウンセリング	30P
実務実践科目	10時間	6,480円	カウンセリング・ プラクティカム(CP)	14P
	12時間 ※10時間みなし②	12,000円	実習プログラム	20P

注記※初期研修制度受講時間 登録上は①15時間みなし ②10時間みなし

EMCAの活動の広がり

EAPで活躍できる人材育成と求められる現場支援を。EMCAの事業は、このように大きく広がりを見せています。



協会推奨の研修ロールモデル

特定の心理療法から自由であること

独自の知識とスキルを体系的に修得する場としてのEMCAアカデミーが2018年11月に発足しました。スクール課程を学部例えるなら、EMCAアカデミーは大学院に相当します。（基礎力のおさらい）と、より実践的なプログラムの受講を通して、会員の皆さまがそれぞれの現場で実際に活動できる（実務能力を育成）ことを目標としています。

EMCAアカデミーの中で提供されるプログラムの中心が「eMC初期研修制度」です。今期は当初の構想案で発表された2019年度からの必修化案（CorNo.3などで既発表）を見送り、初期研修の必修化は2021年度以降の登録者対象としました。従って、現会員ならびに2020年10月までに登録する会員の方は、受講そのものは任意ではありませんが、協会の推奨する研修のロールモデルとして、eMC初期研修制度の受講をここに推奨するものです。

初期研修制度で提供されるプログラムは、すべてがeMC資格ポイントとしても換算されますので、初期研修制度の受講はeMC有資格者に求められる継続学習を満たすことにもなります。また、初期研修制度の中の一部の教科の受講も単

2013年8月の創立以来、「日本の社会にこのセーフティネットを」をコンセプトに、EAPを標榜し、EAPメンタルヘルスカウンセラーの養成を中心に展開してきたEMCA。6年目に入り、認定教育機関での修了生も1000名を超え、eMC資格取得者も500名と順調に伸び続け、現在、人材育成の第1フェーズから、有資格者のスキル向上と実践活動へのサポートの強化という、第2フェーズに入っています。8月から開校しているEMCAアカデミーや、4月から本格スタートする初期研修制度といった、カウンセラーとして根本的に大切なスタンダードに常に立ち返りつつ、さらに専門性を身につけるための豊かな学びの機会を提供しています。

それだけにとどまらず、昨今、国際EAP協会や中災防、新宿NPOネットワーク協議会など、外部の専門機関とのつながりも広がっています。そして、支援NPOとしての企業への研修や、EAPコンサルティングの提供といった、EAPプロバイダーとしての動き、また、地域での草の根的な支援活動も活性化してきています。まさに日本の社会にメンタルヘルスケアの大切さを発信し、人々のこのころの健康をサポートするべく、EMCAは成長し、その活動は、このように大きく拡大し続けています。

その一つひとつがEMCA会員の皆さまの篤い支援マインドや実践努力が導いてくれたものであり、また、皆さまからEMCAにいただく智恵や励まし、大きなパワーあつてのものです。これからの歩みを止めず、さらなる発展を目指して、皆さまの活動を全力でサポートしてゆきます。

II. 選択必修科目

[支援現場で本当に使える実用的な技術と専門性を身につける]

■ 認知行動療法 (CBT) ベーシック ■ クライシス・カウンセリング ■ 対人関係療法 (IPT)

認知行動療法 (CBT) ベーシック — 認知行動療法家としてのコミュニケーションスキルと基礎力を習得する	
初期研修制度受講時間：15 時間 (5 時間 x3 回)	eMC 資格更新ポイント：30p
<p>【ねらい】 基礎技能として関係性構築力を高めた上で、認知行動療法の理論に沿ったアセスメントや、カウンセリングが行えるようになることを目指します。</p>	<p>【こんなことができるようになる】 ①コミュニケーションスキルや共感性が向上し、クライアントと協同作業を行うことができるようになります。 ②クライアントを理解するにあたって、単に問題や症状そのものだけでなく、それらを維持させている要因を明らかにして戦略を立てることができるようになります。 ③認知行動療法の基本をしっかりと学ぶことで、認知行動療法に拠って立つカウンセリングを行うことができるようになります。 ④習得したスキルは、あらゆる現場で実践的に活用することができます。</p>
<p>特徴 ①カウンセリングに必須であるラポール力が高まります。 ②インプットとアウトプットを繰り返し、しっかりとスキルを習得します。 ③シリーズの講座として内容が構成されており、本講座で基礎をしっかりと習得して土台を作り、アドバンスコースへの導入をスムーズにします。</p>	<p>講座内容 (1) CBT の概要 (歴史・基本理論・特徴など) (2) コミュニケーションと関係性構築 (3) CBT を導入する (4) ケースフォーミュレーション (5) 認知再構成法 (6) 行動活性化</p>
<p>概要 「EAP 心理カウンセリングコース」で学んだ CBT の歴史や理論などの概要から、もう一度おさらいをしてしっかり理解を深めます。また、認知行動療法を学ぶにあたり、コミュニケーションスキルを高めた上で、クライアントとの関わり方を大事にしながらアセスメント(ケースフォーミュレーション)や導入をしたり、基礎的な認知技法や行動技法を効果的かつ実践的に活用できるようにトレーニングします。</p>	<p>講師 谷口知子 先生 Room Turn Blue 代表、公認心理師、臨床心理士、キャリアコンサルタント、EAP コンサルタント</p> 

クライシス・カウンセリング — 死にたい気持ちのある人への対応

クライシス・カウンセリング — 死にたい気持ちのある人への対応	
初期研修制度受講時間：12 時間 (6 時間 x2 回)	eMC 資格更新ポイント：24p
<p>【ねらい】 EAP カウンセラーとして、組織・個人の支援において必要に迫られる可能性もある「危機介入」。カウンセラーとしてできる支援を理解し、死にたい気持ちのある人の対応ができるようになることが狙いです。</p>	<p>【こんなことができるようになる】 ①自殺念慮のある人への望ましい対応がわかる。 ②死にたくなるこころのメカニズムや、必要な共感がわかる。 ③危機介入のカウンセリングの基礎的な考え方が身につく。 ④死に直面化することで、何か自己への新たな気づきが得られる。</p>
<p>特徴 人が死にたくなる気持ちを深く理解できるような丁寧な解説と充実した教材。6 人に一人の指導者がつき、細やかにチェックしながらスキルの実用トレーニングを重ねます。</p>	<p>講座内容 (1) メッセージコントロール (2) うつと自殺の関係 (3) 不調の説明と対処法 (4) うつの本質に迫る感情プログラム</p>
<p>概要 人の心の平和を脅かす危機的な状況は天災や事故だけでなく、日常でも遭遇します。例えば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、危機的な状況の後の心のケアに必要な専門スキルが学べます。</p>	<p>講師 NPO 法人メンタルレスキュー協会 MRI: メンタルレスキューインストラクター</p> 

対人関係療法に基づいたカウンセリング技法 — 認知行動療法の限界を超える

対人関係療法に基づいたカウンセリング技法 — 認知行動療法の限界を超える	
初期研修制度受講時間：15 時間 (7.5 時間 x2 回)	eMC 資格更新ポイント：30p
<p>【ねらい】 現代的な対人支援論の基本デザインである生物・心理・社会モデルに基づいて、心の最適化を目指すカウンセリングの技法である対人関係療法をベースとしたカウンセリングを学びます。コミュニケーションの最適化を目標とすることで、支援の幅を広げます。</p>	<p>【こんなことができるようになる】 ①社会的コミュニケーションのシステムとして、進化した心の本質が読めるようになります。 ②主訴を個人の問題ではなく、コミュニケーションの問題とすることで、内省力があるクライアントはもとより、他責的で内省できないクライアントに対応できるようになります。 ③コミュニケーションの分析法を身につけられることで、アセスメントが的確になり、よりよい支援仮説(見立て)を描くことができます。 ④習得したスキルは、あらゆる現場で実践的に活用することができます。</p>
<p>特徴 対人関係からくる悩みの事例を使い、コミュニケーション分析や心理教育のやり方を細かく伝えます。また、ロールプレイを数多くこなし、きちんと IPT カウンセリングが使いこなせるように練習します。</p>	<p>講座内容 (1) 生物・心理・社会モデル (2) 心の最適化とコミュニケーションの最適化 — コミュニケーションが変われば心が変わる (3) 対人関係療法に基づいたケースフォーミュレーション (4) 活用の実践：演習と事例検討</p>
<p>概要 ①クライアントの生活環境に即した心理カウンセリング技法が学べます。 ②医療で活用されることが多かった技法の医療以外の領域での活用が学べます。 ③生物・心理・社会モデルで他職種(医師、精神保健福祉士、など)の支援や他の心理カウンセリング技法(認知行動療法、来談者中心療法、など)とのつながりが明確になるので、連携や併用が容易です。</p>	<p>講師 杉山 崇 先生 神奈川大学人間科学部教授、臨床心理士 一級キャリアコンサルティング技能士</p> 

I. 必修科目

[eMC として改めて EAP カウンセラーとして重要な基礎力を固める]

■ システムズ・アプローチ ■ 共通要因アプローチ ■ 倫理研修 I・II

システムズ・アプローチ徹底理解 — 短期カウンセリングを成功させる行動変化が起きるメカニズムの理解	
初期研修制度受講時間：12 時間 (6 時間 x2 回)	eMC 資格更新ポイント：24p
<p>【ねらい】 「短期的カウンセリング」を主として活動するために必需ともいえる「心の成長を求めないカウンセリング」はシステムズ・アプローチだけ。短期的カウンセリングを成功させるために、必要不可欠な手法を伝授します。</p>	<p>【こんなことができるようになる】 ①「受容」「共感」の次に、何をしたらよいかわかる。 ②「クライアントのリソースを活かす」具体的なアプローチを学べる。 ③「気づく」だけでなく「変化を起こす」カウンセリングがわかる。</p>
<p>特徴 理論だけでなく、具体的な事例から多くを学びます。学ぶだけでも楽しい。困った時に活かせる「逆転の発想」が学べます。</p>	<p>講座内容 (1) システムズ・アプローチはなぜ有効か (2) 「心の成長」を求めないカウンセリングの利点 (3) システムズ・アプローチの対象と考え方・ルール (4) 情報収集・情報から理解するシステムと変更の仕方 (5) 職場のコミュニケーション改善・実践方法 (6) さまざまな技法 (7) システムズ・アプローチによる課題演習</p>
<p>概要 企業や「働く人」を主に支援する現場では、多忙な人が多いことや「スピード感」が求められます。また、医療現場などでの「治療としてのカウンセリング」ではなく、「サービスとしてのカウンセリング」には、カウンセリングを受けることの「楽しさ」や「変化する手応え」も大切です。システムズ・アプローチは、EMCA 会員が目指すカウンセリング・スキルとして重要なスキルといえるでしょう。「心の成長」という目に見えないゴールではなく、明らかに目に見える具体的な変化の起こし方を学びましょう。</p>	<p>講師 石川裕理 先生 PIAS 麻布カウンセリングセンター センター長 公認心理師、臨床心理士、EAP コンサルタント</p> 

共通要因アプローチ — 効果が出るメソッドを体得するカウンセリング実務研修

共通要因アプローチ — 効果が出るメソッドを体得するカウンセリング実務研修	
初期研修制度受講時間：15 時間 (7.5 時間 x2 回)	eMC 資格更新ポイント：30p
<p>【ねらい】 効果的な心理カウンセリングの共通要因(関係構築)を基礎から学び、共感力とクライアントの動機づけ・願望の理解力の質を高めることで、心理カウンセリングのレベルアップを目指します。</p>	<p>【こんなことができるようになる】 ①クライアントの自覚している(語れる)主訴と気づいていない問題を把握して的確なアセスメント(見立て)ができるようになります。 ②「共感」と一括りにされるものを、4つの質から学び直すので共感力が高まります。 ③結果的に関係構築の質が劇的に向上します。</p>
<p>特徴 実践的な事例学習やワークが豊富、ロールプレイをふんだんに取り入れ、インタラクティブな学びをします。</p>	<p>講座内容 (1) 4つの要因を理解し関係要因をレベルアップする (2) CLの目的を把握する実習 (3) 4つの「共感の質」を体験的に理解する (4) CLの状態(短期目標)とマッチしそうな技を見立てる</p>
<p>概要 共通要因アプローチは心理カウンセリングの絶対的な基盤を求める研究から生まれました。今では現代的な心理カウンセリングの新基軸として定着しています。心理カウンセリングの数多のアプローチを「効果」という観点から体系的に整理できるので、これまでの学びが頭の中でスッキリします。そして、効果的な心理カウンセリングの絶対的な基盤が身につきます。あらゆる現場のあらゆるカウンセリングに応用可能です。</p>	<p>講師 杉山 崇 先生 神奈川大学人間科学部教授、臨床心理士 一級キャリアコンサルティング技能士</p> 

倫理研修 I・II — eMC として備えておくべき倫理観

倫理研修 I・II — eMC として備えておくべき倫理観	
初期研修制度受講時間：3 時間	eMC 資格更新ポイント：6p
<p>【ねらい】 実践活動の一步を踏み出す際に、カウンセラーとしての職業倫理を改めてしっかりと学ぶこと、確実に身に染み込ませることは非常に大切であり、必須のプロセスといえます。特に eMC を取得するカウンセラーは実践活動にあたり、EMCA 倫理ガイドラインに習熟しておかなければなりません。</p>	<p>【こんなことができるようになる】 ①対人援助職として求められる倫理観を植えつけることができる。 ② eMC 倫理ガイドラインが自然に身に染み込む。 ③昨今の問題となっている SNS をめぐる倫理問題の対応方法についてわかる。</p>
<p>特徴 倫理研修 I は受講が必須です。倫理研修 II は映像の視聴でも受講可能。数多くのケースを通じて倫理観を学ぶので、わかりやすく腹落ちしやすい。受講費は無料! eMC ポイントはしっかりとつきます。</p>	<p>講座内容 ■ 倫理研修 I — カウンセラーのあり方を学ぶ (1) 倫理研修の目的/なぜ倫理を学ぶのか (2) EMCA 倫理ガイドライン徹底理解 (3) 事例検討 (eMC としての適格性/ SV との関係性)</p> <p>■ 倫理研修 II — カウンセラーの活動における (1) eMC としての活動/メディア・公的關係 (2) ボランティアおよび有料サービスに関する考え方 (3) 事例検討 (メディアやボランティア・有料サービスの実例)</p>
<p>概要 ①倫理研修 I <カウンセラーの基礎編> 人の心に直接関わる対援助においては、常識で判断すれば大丈夫という曖昧で大雑把な理解ではとても足りません。事柄について倫理的に考える視点を、基礎知識を持つことから始めます。そのためにも EMCA 倫理ガイドラインを徹底理解します。eMC としてふさしい言動や考え方はどのようなものか、また、SV との関係についても事例を通じて検討します。 ②倫理研修 II <カウンセラーの活動編> eMC としてのメディア・公的關係・個人ホームページや SNS での情報発信と倫理について学びます。また、ボランティアの考え方、有料サービスに関する考え方とサービス料金の設定、倫理研修 II では、①②の内容を、事例を踏まえて倫理的に考えるトレーニングをします。</p>	<p>講師 石川裕理 先生 PIAS 麻布カウンセリングセンター センター長 公認心理師、臨床心理士、EAP コンサルタント</p> 

Ⅲ. 実務実践科目

[実際の支援を体験する実習を通じて実践力を養う]
RMC CP (カウンセリング・プラクティカム) ■ 実習プログラム

RMC CP (カウンセリング・プラクティカム) — カウンセリングの実践

初期研修制度受講時間：導入研修 (1.5 時間) + カウンセリング (50 分 x 3 回) + グループSV (2.5 時間 x 2 回)		eMC 資格更新ポイント：14p
【ねらい】 実際のクライアント 50 分のカウンセリング (インテークと継続面接) を実施し、スーパービジョンを受ける経験から、実際のクライアントに 50 分のカウンセリングを 3 回実施し、傾聴とラポール形成、仮説生成と介入など一連のプロセスを体験します。またスーパービジョンを受けるにあたり、カウンセリングの事後処理も学びます。聴講でも逐語を見ながらケース検討に参加し、SV の指導を通じて多くのことが学べます。	【こんなことができるようになる】 ① 実際の長さでのカウンセリングを体験することで、カウンセリングの作法や構造など、机上で学んできたことの実感が理解できる。 ② クライアントとの向き合い方や心の動きなど、自らの傾向やクセに気づく。 ③ 傾聴力やアセスメント、展開力など、今の自分の実力がわかる。 ④ スーパービジョンでの指導を通じて、自分の改善すべき課題が明確化される。	
特徴 インターンカウンセラーは何度でも挑戦することができます。自身がカウンセリングの実施者にならずとも、聴講者として誰でもグループSVには参加できます。クライアントが望めば継続カウンセリングも可能です。	講座内容 (1) 導入研修 (2) カウンセリング実践 (3 回) (3) グループスーパービジョン (2 回)	
概要 有料カウンセリングを希望するクライアントに、50 分のカウンセリングを 3 回実施します。カウンセリングのフレームワークに沿って、継続的なカウンセリングを行なう体験を通じて、基礎的な重要ポイントを学びます。また逐語記録を使った 2 回のグループSVを受けることで、内容の詳細を見てもらい、細やかな指導を受けることができます。その結果、今の実力や課題が明確化され、今後の目標設定ができます。	指導者 スーパーバイザー 公認心理師、臨床心理士・精神保健福祉士・EAP コンサルタント・キャリアコンサルタントなど、専門性の高い、支援経験と指導経験の豊富な実務者たち	



実習プログラム — “精神”の支援現場を体験することでリアルな臨床像を理解する

初期研修制度受講時間：12 時間		eMC 資格更新ポイント：20p
【ねらい】 精神疾患を抱える人の実際の姿はどのようなものか、行なわれている支援の内容は？ これまで机上ベースで学んできた精神医学の知識を、リアルな臨床像に落とし込み、精神障害の理解を深めます。	【こんなことができるようになる】 ① うつ病や双極性障害、発達障害などの精神疾患の実際の病態がつかめる。 ② 精神障害を抱えている方への支援現場の実際を体験できることで、精神障害への理解が深まり、適切な対応の仕方が学べる。 ③ 支援者としてのあり方をじっくりと考えるよい機会が得られる。 ④ 精神疾患を抱えている人々が求める承認や共感がわかるようになる。	
特徴 ① 導入研修～現場実習～振り返りSVがパッケージになっていることで、事前の心構えから安心して現場に入り、その体験を指導者と振り返ることのできるチャンスがあります。利用者さんとふれあったり、現場の指導者の方たちからお話を聞いたり、多くの豊かな経験ができます。実習プログラムの内容は、8 時間 (約 4 時間を 2 回が目安) にわたる現場実習と、事前の導入研修 (1.5 時間)、振り返りのグループスーパービジョン (2.5 時間) の計 12 時間がパッケージとなっています。	概要 八幡メンタルクリニック デイ&ナイトケア 休職者を中心とするリワークでの実習。日替わりのプログラムに参加する利用者さんの見守りが中心で、補助的な動きをすることもあります。利用者のカルテや活動記録などを閲覧することができます。PSW の支援員の先生に質問をしたりもできます。 http://www.yawatamental.com/	実習機関  八幡メンタルクリニック Yawata Mental Clinic
	実習機関 就労移行支援 N-Fit・キャリアカレッジ日本橋 障害を抱える方、メンタルヘルス不調等により生きづらさを感じている方、コミュニケーションに課題のある方などへ、就労支援や自立生活支援を行う機関での実習。利用者さんが取り組むプログラムの見学や補助をすることもできます。精神障害者のグループホームへの見学もすることができます。利用者さんとの関りも OK です。 https://www.n-fit-nihonbashi.org/ 就労移行支援 /  N-FIT CAREER COLLEGE	

プログラム内容 (詳細は EMCA の HP まで) https://www.emca.or.jp/academy_training_program

各プログラムの詳細や申込み <https://www.emca.or.jp>

※ EMCAメルマガや HP で開催情報は随時お知らせしていきます。

JISHA 中災防 中災防 レベルアップ 研修

人は誰もが高齢化とともに難聴になる傾向があります。またストレスを要因の一つとして発症する「突発性難聴」も増加傾向にあるとの報告があります。

日本で聴覚障害のある人は約 35 万人、1000 人に一人が聴覚障害者です。このような状況の中、「聴こえづらい」ことで生活に不便を感じるだけでなく、周囲の理解不足や支援が届かないことで精神的につらい思いをしている人は驚くほど多く、そして実は身近にいるものです。

EMCA では、この度、「聴こえの未来を変えていく」という先進的かつ社会的要請のある活動を展開する NPO 法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会 (JUSDA) と連携し、聴こえのスペシャリスト支援者育成への道を拓き、障害者・高齢者福祉における支援活動を目指していくこととなりました。

JUSDA の中石理事長は、お父様が難聴者だったことから「世

01 聴こえのダイバーシティ リスニングカウンセラー養成講座

(6 時間)

講師 中石真一路氏
ユニバーサルサウンドデザイン代表株主
JUSDA 理事長



【概要】
難聴障害者に「聴こえ」の支援を提供する NPO 法人 JUSDA。EMCA では心理的援助が求められる福祉の現場へと活動を広げるために、JUSDA とコラボレートして「リスニング・カウンセラー」の養成に協力し、難聴者の治療施設や老人介護施設において利用者さんのお話を聴いたり、介護スタッフのメンタルケアをする支援活動に取り組むことになりました。

聴こえづらいいことで自己肯定感が下がり元気がなくなってしまっている高齢者や、よく聴こえないため反応が鈍く、認知症とされて、十分なケアが得られず病状が悪化する利用者さんも多いという現状があります。本講座は、聴こえと脳科学に関する専門知識と、ナラティブアプローチを使ったカウンセリングスキルを身につけることができる、リスニング・カウンセラーとなるための必須の養成講座です。

02 ストレス対策とセルフケアの コーチングスキル向上研修

(2.5 時間)

講師 佐藤隆一氏
EMCA 会員
ジャパンケーブルキャスト取締役専務執行役員



【概要】
心身の不調の原因となるストレスについて、多角的な知識とストレス対処法を学びます。ストレス反応とコーピング、ストレスと食事・栄養の関係、ストレスを緩和する呼吸や自律訓練法、認知行動療法を活用したセルフカウンセリングなど、さまざまなセルフケアのノウハウを身につけます。

【講座内容】
・アイウエオで覚えるメンタルケア
・認知行動療法を活用したセルフカウンセリング
・ストレス時の緩和対策
・ストレスと食事・栄養の関係

【講座内容】
・難聴の基礎的知識
・聴こえづらさとメンタルヘルス
・聴こえと脳科学
・語りを引き出すナラティブ・アプローチ
・難聴と認知症の関係性
・福祉現場の事例検討
・聴こえ領域のダイバーシティ

2019年5月18日(土) 10:00~17:00
会場:リカレント新宿
受講料:18,000円(会員)
※ eMC 資格更新ポイント 12P

中災防レベルアップ研修のお申込み
<http://s.emca.or.jp/jisha>



登壇講師は企業の人事歴 25 年以上、現職のケーブルTV会社では執行役員として、働き方改革や健康経営を主導している、現場叩き上げの人事スペシャリスト。中災防の全国産業安全衛生大会では、「健康経営」パネリストも務めています。内部EAPとして企業でEAPの構築に尽力してきた佐藤さんは、EMCAの会員さん。EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト2017で、最優秀実践賞に輝いています。レベルアップ研修として、すでに2回、講座を提供いただき、たくさんの方に受講いただきました。今回は新しく、佐藤さんが制作した「ココロと身体いきいき健康読本」より重要な学びのエッセンスを抽出した講座。わかりやすく工夫が凝らされた内容の小冊子も教材として使用します。

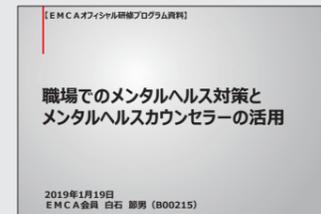
① 2019年5月24日(金) 19:00~21:30
② 2019年7月24日(水) 19:00~21:30
会場:リカレント新宿
受講料:3,500円(会員)
※ eMC 資格更新ポイント 4P

採用されたEMCAオフィシャル研修プログラム3本が、テクニカルサポートを加えて無事に完成しました。お勤めの職場や地域での支援活動にぜひお役立てください。3研修の内容と運用につきましてご案内します。



2019年1月19日(日)10:00~16:00 リカレント新宿で「EMCAオフィシャル研修プログラム運用導入研修会」が開催されました。誰もがフリーで使える研修素材とあって、多数の方が参加されました。「EMCAお墨付きなら信頼してもらえてよい」「教材があれば自分でも実践できそう」と喜びの声が集まりました。

Program 3



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

対象 企業の方、全業種
時間 60分

概要 職場でメンタルヘルス不調者を出さないために、メンタルヘルスカウンセラーは何かできるのか、社員一人ひとりは何をすべきかを、メンタルヘルス不調の実態、不調発生メカニズム、メンタルヘルスカウンセラーの役割を含めて紹介します。

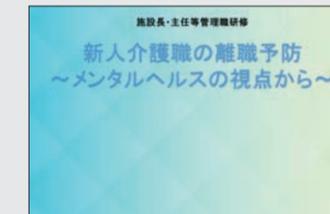
研修後こんなことができるようになる

- ①自分のストレスを意識でき、ストレスを溜めないようにケアできるようになる。
- ②ストレスの仕組みがわかることで、体調不良を予防できるようになる。
- ③管理監督者が一般社員にストレスを与えないような報告、連絡、相談、面談の場を提供できるようになる。
- ④企業内で効果的にメンタルヘルスカウンセラーを活用することができるようになる。



カリキュラム起案者
白石節男さん
富士通(株)サイバーセキュリティ事業戦略本部

Program 2

新人介護職の離職予防
メンタルヘルスの視点から

対象 福祉・医療業界の新人育成担当者
施設長など、ケアスタッフの管理監督者

時間 最短90分、グループワークのボリュームで研修時間の調整が可能

概要 福祉施設や病院などは、ケアスタッフの新人育成に常に時間を割いている現状があります。現場の管理監督者が新人のストレス、自身のストレス、職場のストレスを理解し、メンタルヘルスの視点を持ち、面談技術の向上を目指す導入のプログラムです。

研修後こんなことができるようになる

- ①ストレスの仕組みを理解することで、感情労働である介護職のメンタルヘルケアの重要性を管理監督者が認識できるようになる。
- ②各職場の新人職員と管理監督者のストレスを可視化することで、具体的に対策を立てることができるようになる。
- ③新人職員のメンタルヘルスケアや職場のストレス改善に必要な、管理監督者の面接技術の向上ができる。



カリキュラム起案者
北見利子さん
老人介護施設支援員

Program 1



コミュニケーションがすべての鍵

対象 企業の方や人事、介護職、地域の一般市民など

時間 90分～120分

概要 人生において、集団生活は避けて通れません。ハラスメントやいじめ問題など人との衝突の原因は、コミュニケーション不足が原因の一つと考え、それによってもたらされるメンタル不調を回避軽減するためには、コミュニケーションを通し信頼関係を築くこと。過去と他人は変えられないので、自身のモチベーションやアプローチを変えコミュニケーションを図れるようになりましょう。

研修後こんなことができるようになる

- ①自分を知ることで自我のコントロールを意識する。
- ②自我をコントロールすることでコミュニケーションアプローチが変わる。
- ③ジョハリの窓、エゴグラム、傾聴の3つのステップを踏むことで、相手との信頼関係を築ける。
- ④コミュニケーション能力が高まる。



カリキュラム起案者
宇田川由紀さん
イオンディライトセキュリティ(株)人事部

J:COM 法人研修

株式会社ジュピターテレコム様へセルフ＆ラインケアの研修をご提供しました

EMCA では当協会が培ってきたメンタルヘルス教育ノウハウを用いて、企業にEAPサービスの一環としてメンタルヘルス研修を提供しています。職場で起きているメンタルヘルスに関する問題や心配ごとを、人事労務部門や職場の管理監督者への丁寧なヒアリングから引き出し、それに対応できる知識やスキルを研修プログラムとしてお伝えしていきます。

今回、J:COM様よりご希望いただいたのは、「ストレスとうまくつきあう方法」「メンタル不調が心配な部下への対応」といったテーマでした。2018年11月と2019年の1月の2回に分けて、ライブ映像を地方の支局にもつなぎ、個人は自分のネット環境でも受講が可能で、総勢約311名の方にご受講いただきました。

プログラムを起案し、登壇いただいたのは堀口恵子先生。日頃からメンタルとキャリアの統合的な支援活動に注力されています。あふれんばかりに充実したコンテンツでセルフケアの大切さと、ストレスを溜めないコミュニケーションなどについて教えてくださいました。

受講生の声

- ・メンタル不調の発現は十人十色だが、基本となる方法について理解できた。
- ・学んだことを即実践できるよう、具体的な対処方法やチェックシートなどが盛り込まれているのがよかった。
- ・メンタル不調の早期発見のポイントとして、日頃からのコミュニケーションと、「(アイ)メッセージ」で声をかけることが大事なことを学んだ。

EMCA まちなか相談室

新宿 NPO 協働推進センター

利用者さんも増えてきて本格的に動き始めました！
地域の身近なこころの相談室として喜ばれています

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…なんだか悩ましい、誰かに聴いてもらいたい…。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を目指して8月からスタートしましたが、新宿区のサポートもいただきながら、地域の方を中心に利用者さんが来てくれるようになりました。

グループ交流サロンでは、心が癒される体験ワークなど、区民の方に「こころの学び」と「ほっこり」を提供したいと思っています。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、さまざまな学習機会を活かして、ますます力に磨きをかけて、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。

EMCA まちなか 相談室	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

講座 CONTENTS

「知って役立つ職場のメンタルヘルスケア」

1. メンタルヘルスとは
2. セルフケアの重要性

- (1) ストレスとメンタルヘルス不調のサイン
- (2) 自分のストレス状態に目を向ける
- (3) ストレスとうまくつきあうコツ

3. 職場における早期発見・早期発見のポイント

4. 事例検討

第7回
NPO 祭り
in 新宿 2019

5/19
(日)

EMCA が所属している新宿 NPO 協働推進センターが毎年主催している、地域の区民の方々と交流するお祭りイベント「NPO 祭り in 新宿」が今年も開催されます。今年は私たち EMCA も出展することになりました！地域のみなさんに EMCA と「EMCA まちなか相談室」のことを知ってもらい機会となることを願って参加を決めました。

当日は新宿 NPO ネットワーク協議会に所属する20近いNPOがブースを設置して、NPOのテーマのPRをしたり、体験型のワークショップを開催したりします。EMCA は個人や家族のお悩み相談ブースと、心理学を使った体験ワークなどを企画しています。区民の方とふれあいを楽しみに、ぜひぶらりと遊びに来てください。

第7回 NPO 祭り in 新宿 2019

日程：2019年5月19日(日)
時間：10:00～16:00
場所：新宿 NPO 協働推進センター(館内)
アクセス：<http://s.emca.or.jp/shinjukunpo>

ボランティアスタッフ応募

※もしも当日、ボランティアでお手伝いいただける方がいらしたら、ぜひお声がけください。

EMCA 事業推進 / 中川 nakagawa@emca.or.jp

EMCA オフィシャル研修プログラム利用について

すべての会員の皆様のご利用が可能です(無料)。ご利用の際には必ず「EMCA オフィシャル研修プログラム運用研修会【映像版】」を視聴いただく必要がございます。



ご利用申込み (EMCA 協会 HP)

https://www.emca.or.jp/emcmember/emca_training_program/

※「EMCA オフィシャル研修プログラム運用研修会【映像版】」を視聴いただき、その旨をEMCA事務局までお知らせいただくことでeMC資格更新ポイントが20P付与されます。
※研修を実施するとeMC資格更新ポイント4P付与
※教材は研修先によって部分カスタマイズが可能です。ご相談ください。
※EMCAの支援活動として以外の教材の転用は禁止です。

02



EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト2019 & 第2回EMCAオフィシャル研修プログラム受賞式

12:00～12:30
eMC活動支援のための2つのコンテストの受賞者を発表し、表彰します。活動コンテストの最優秀実践賞受賞者が15分のプレゼンテーションを行ないます。

04



懇親会
15:30～16:30
EMCA会員同士の交流を深めたり、有益な情報交換ができる、つながりの場をアレンジします。昨年、「美味しい!」と好評だったお料理と、自由なおしゃべりを楽しんでください。(参加費:1,000円/当日お支払い)

Special 当日限定のサポートサービス

EMCAの純正名刺のオーダーができる

総会当日限定のサポートサービスとして、EMCAのロゴ入りの純正名刺のオーダーを承ります。EMCA名刺を持って活動することで、自身の専門性や立ち位置が明確となり、社会的信頼を得やすくなります。100枚入りのカラー両面、お名前や連絡先を入れることができます。希望者は当日、受付にてお申込みください。

・製作料 2,000円(税込)
※お支払いは当日現金のみの対応となります。
※ご注文後、記載情報のやりとりが完了してから3週間以内にお届け可能です。

第6回EMCA年次総会へのお申込み

※ご参加へのお申込みに関しては、EMCA事務局より後日ご案内いたします。
※総会参加でeMC資格更新ポイント4P付与。

01



第6回通常総会

9:30～12:00
2018年度のEMCA協会の事業報告や2019年度の事業計画について理事会より発表します。総会資料に沿って報告から議決まで進行します。

03



分科会研修会

13:30～15:30
今回は4つの分科会を設置します。ご自身の必要性や(倫理研修を未受講の方は必修)興味関心に合わせてどの会に参加するかを決めていただきます。

June09. Time table

9:30～12:00
第6回通常総会
12:00～12:30
コンテスト受賞式
13:30～15:30
分科会・研修会
15:30～16:30
懇親会



来る2019年6月9日(日)にEMCA協会の第6回年次総会を開催いたします。昨年は150人にも迫る多くの会員の方にご出席をいただくことができました。EMCA協会の成長と、会員の皆さまからのご期待の大きさを改めて実感することとなりました。また、皆さまがeMC資格を有効かつ積極的に活かして、志を持って支援活動を実践されている姿は、とても眩しいものでした。今年度もさらなる向上を目指して第6回年次総会に向けて準備を進めております。会場は昨年同様、リカレント新宿そばの「コンフォート新宿」です。今回は午後の分科会が4つとなり、より充実、国際EAP協会日本支部からもゲストスピーカーをお迎えします。私たちEMCAの5年間と世界レベルでのEAP、そして日本におけるEAPの軌跡を重ねて、ここに今一度、私たちの目指すEAPと支援者のあり方をじっくりと考える。そして、新しい学びや出会いも広がる、そんな機会となることを願っております。皆さま、ぜひご参加ください。

第6回 EMCA年次総会 2019年6月9日(日)

時間:9:30～16:30 会場:コンフォート新宿



「EAPの軌跡と展望」

講師: 西川あゆみ氏
(EAPA Japan 理事)

国際EAP協会日本支部の理事であり、日本におけるEAP普及のパイオニアである西川氏に、EAPのルーツからこれまでの軌跡、EAPの社会的役割や現状の課題、そして今後のビジョンなどについてお話いただきます。



「倫理研修I」

講師: 石川裕理先生
(EMCA 理事)

eMC倫理ガイドラインをもとに、eMC有資格者としてのあり方、また対人援助職としての職業倫理について基礎的なことを学びます。eMC資格を取得した方で、倫理研修Iがまだ未履修の方は必須の受講となります。

分科会研修会

13:30～15:30



「EAPメンタルヘルスカウンセラー活動報告会」

司会: 中川知世先生
(EMCA 事業推進)

コンテストの受賞者に個別に発表いただき、EMCAオフィシャル研修プログラムに対しては皆さんから意見や改善点をフィードバックいただきます。EMCAの活動展開についてもディスカッションする集会です。



「心理アセスメントの肝」

講師: 鈴木改士先生
(EAP 専任講師)

メディカルソーシャルワーカーとして、精神科病院で20年以上のキャリアを持つ鈴木先生に、精神医学に紐付いたクライアントのアセスメントのポイント、トリアージなどを教えていただきます。

EMCAならではの提供できるメンタルヘルスや精神医学、臨床心理学などの学びを通じて、キャリアとメンタルの両輪で支えられる支援者を目指して自己研鑽を続け、そして仲間とつながってネットワークを形成していく。そんなコンセプトを掲げて2018年8月の発足以来、EMCAキャリア部会は着実に歩みを進めています。その活動ぶりをダイジェストでご紹介します。



Move on Seminar 祝★合格エンパワメント 研修会

2019年1月26日(土)
13:30～17:30
会場:リカレント新宿

これは第10回国家資格キャリアコンサルタント試験の合格者を対象とした合格祝いと兼ねた研修会。キャリア部会の大切なコンテンツである「メンターによるメンティ支援」のキックオフイベントとして開催されました。キャリア支援現場でまぶしい活躍をしているリカレントOBをお招きし、活動領域ごとに実際のお仕事の内容ややりがい、求められるスキルやネットワークなどについて、語っていただきました。登壇してくれたメンター5名のうち2名がeMC取得者でした。「メンタルも見れることで支援の幅が広がった」などのEAP講座で学んだ心理の知識やスキルがあってこそ今日があります、といった興味深い話もありました。

次回開催予定
2019年5月11日(土) 13:30～17:30

Premium Friday 企業ゲストセミナー



2019年2月22日(金)
15:30～18:30
会場:リカレント新宿



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を探訪したり、実際の業務を知る学びの機会を提供します。今回は第一回目として日本航空株式会社をお招きしました。

JALではどのように支援がなされているのか、リアルな現場のお話をじっくり聴くことができ大満足。その後にEAP講師の神部先生によるEAPのプチ・セミナーもジョイントされた2部構成で大好評でした。こちらの企業ゲストセミナーは【映像版】のご案内も可能です。貴重な企業の情報からぜひ多くを学んでください。

こちらのセミナーは今後も2～3ヶ月毎にプレミアム・フライデーに開催していく予定です。

EMCAキャリア部会で企画する各種の学習機会やネットワーク形成の場は、すべてEMCA正会員(EAPメンタルヘルスカウンセラー)の皆さまにも活用いただけます。ぜひキャリアコンサルタントのメンバーたちと交流し、刺激し合い、学び合い、高め合っていただきたいと思います。そんな学びとつながりの場をEMCAキャリア部会は創り、育てていきます。



キャリア部会設立記念 講演& クリスマスパーティー

2018年12月1日(土)
18:00～21:15
会場:コンフォート新宿

キャリア部会の設立を記念して、クリスマスも兼ねてのイベントが開催されました。集まったのは約100名、リカレントのキャリアコンサルタント養成講座修了のOBたちです。始めに神奈川大学教授、リカレントの教務顧問でもある杉山先生が講演をしてくださいました。これからのキャリアコンサルタントに必要なことがよくわかった、と大好評でした。その後はクリスマスパーティーへ。軽食を取りながらグループに分かれてのクイズ大会や、楽しいおしゃべりで、会場は和気藹々。クリスマスプレゼントの交換も盛り上がり、大きな笑顔でフロアはいっぱいとなりました。「新しい貴重な出会いがありました」「懐かしい仲間にも再会できて嬉しかった」「リカレントのOB会があるといいな」と思っていたので、よかった」と喜びの声が聞こえました。



ロジャーズ(C.Rogers)の 歴史的な面接逐語録と映像を使って クライアント中心療法のリアルを 実感を持って学ぶプレミアム講座

2019年2月9日(土)
10:00～15:50
会場:リカレント新宿

ロジャーズは実際どのような面接を展開していたか、その言葉や非言語メッセージはいかなるものだったのか。そしてその効果は? クライアント中心療法の真実を、ロジャーズの実際のカウンセリング映像と逐語で体感し、詳細な解説を受けられるという希少な講座です。

【受講生の声】

「Rogers理論は、実は試験レベルでしか理解できてなかった。そして「非指示的カウンセリング」という響きに、現場で本当に効果があるのか?と考えていた自分にとって大きなインパクトと気づきをもたらした講座でした。実際の映像と文川先生が逐語録を丁寧に解説してくれました。何でも質問することが歓迎される雰囲気の中で、時間が過ぎるのを忘れました。実に贅沢な貴重な時間でした。(長久保逸郎さん/eMC&キャリア部会メンバー)

こちらの講座は今後も継続してまいります。皆さんも生のロジャーズにぜひふれてみてください。



「本当にやりたいこと」を見つめたい、クライアントも自分も輝けるように、

フリーのキャリアコンサルタントとして活躍する橋本さん。クライアントを支援するにはメンタルヘルスの理解も不可欠だと思ひ、EAPも学びました。生き生きと働くその姿には、クライアントも勇気づけられるはず。

橋本美穂さん
Miho HASHIMOTO

活動の場所は、 “人”のいるところすべて

現在は、フリーランスのキャリアコンサルタントとして、主に企業や自治体・官公庁を対象にした研修・セミナー講師をしている橋本さん。具体的にどんな仕事をしているのでしょうか。

「基本的な“ビジネススキル”“コミュニケーション”から、管理職のための“マネジメント”“コーチング”、個々に合わせた対応が必要な“キャリアデザイン”“メンタルヘルス”など、研修の内容は非常に幅広いです。教育研修会社から業務委託で講師を行っており、クライアント企業の業種もさまざまです。“人”がいるところなら、どこでも活動場所になると考えてます。いろいろな内容の講師を行っているように見えますが、“人”との関わり方を考える力”を育成するという点では共通していると思います。講義形式で行うことはほとんどなく、参加者がディスカッションを行い、私がファシリテーションする、グループアプローチのスタイルが多いですね。グループで話し合っていたり、ご自身とは違う視点を知っていたら、参加者自身で内省を深められるようにしています。私が“教える”というより、参加者の方たちが持っているものを引き出して、関わっていくというスタンスです”。

資格を取って、 答え合わせができた

キャリアコンサルタントの資格を取ったのは、どのような経緯だったのでしょうか。

「大学卒業後はコールセンターの現場に勤めました。さまざまな業種の業務委託としてカスタマー対応をするというものです。パートやアルバイトなど多様な就業形態のスタッフがいる中で、私は管理者として、いかに彼らの業務の質を高めるか”という課題に取り組みました。コールセンターは電話を取るスタッフで成り立っているもので、その育成がサービスの要になります。中には遅刻したり、無断欠勤するスタッフもいました。また、彼らの仕事の不満を聞くことも私の役目でした。スタッフ一人ひとりの育成や、チー



▲橋本さんのトークは、ラテン音楽のようにリズムカルでパワフルで、わかりやすく説得力があります。その居姿も太陽のように明るくはつらつとして存在感たっぷり。全部がまさにラテン系で周囲を元気にしてくれます。

ムマネジメントが必要な状況で、自前にコーチングや傾聴の研修を受けたり、独学で研修プログラムを作ることもありました。その後、社内全体の人材採用や育成、評価制度などにも携わるようになり、自分の知識や認識の足りなさを感じていたところ、調べてみたらキャリアコンサルタントの資格を見つけて、これだ！と思ったんです。学習を始めたなら、私自身が経験してきたことの答え合わせができ、腑に落ちたような感じでした”。

独立してから多くのクライアント企業の人材育成に関るようになると、優秀な社員が突然頑張れなくなった”“新入社員が1年目で休職になった”“復職支援のやり方がわからない”という声を聞くことが増えたといいます。

「キャリアコンサルティングをするには、メンタルのことをもつと学ぶ必要があると考へ、始めたのがEAPの勉強でした。個別の相談業務では、入り口は仕事の話でも、深掘りしていくと、家族のことを聞く必要があるな、というケースもよくあります。そういうときは、EAPで学んだジェノグラム(家系図)など役に立っています”。

「本当にやりたいか」と 自分に問いかける

「大学はスペイン語学科へ進学、フラメンコのサークルに所属して、お店で歌うこともありました。スペイン留学もして、当時は、自分はこの先、歌で生きていくのかなと思っていたんですよ”。

橋本さんのあふれんばかりのエネルギーとアクティブさは、ラテンの情熱からくるものなのだと、とても納得しています”。

2015年に起業し、オフィスパルマスを創立。その背中を押したものは何だったのでしょうか。

「何度か転職をして、社内の教育研修の立ち上げに携わったり、管理職にもなりました。でも、自分が本当にやりたいことは何だろうか”“このままずっと会社で働くのだろうか”“自分にはどんな可能性があるのだろうか”という漠然とした想いがずっとありました。リカレントで学んだキャリア理論のフレームワークなどを使って、経験を棚卸ししたり、キャリアビジョンを設定していきました。考え続けていくうちに、やっぱり私はキャリア支援がしたいという気持ちが強いことがわかったんです。独立すれば、自分が本当にやりたいキャリア支援ができる、そう

興味があったからです。スペインに強い

スペイン文化に魅了された 大学時代

思つて起業を決めました。もちろん利益を出さなくちゃならないし、仕事



Profile
橋本 美穂 (はしもとみほ)
2級キャリアコンサルティング技能士。EAPメンタルヘルスカウンセラー。大学卒業後、BPO事業社でコールセンターなどのアウトソーシング事業の業務コンサルティングや、研修・採用などの業務に携わる。2015年に2級キャリアコンサルティング技能士資格を取得し、会社を退職。その後、個人事業主としてオフィス・パルマスを設立。2016年にeMC資格を取得。現在は、さまざまなパートナー企業に向け、研修やキャリアコンサルティングを行う。時々、ラテン系シンガーになることも。

当にそれをやりたいか”“自分はどうありたいか”をよく考えてもらおうようにしています”。

キャリアコンサルタントの 活躍の場を作りたい

これからの展望を聞いてみました。

「キャリアコンサルタントが、プロとして働ける場所を増やすための仕組みづくりに携わりたいと思っています。そのためには、まずキャリアコンサルタントが技術を高めないといけない。私自身、カウンセリングのスーパービジョンを受けて、毎回反省させられまうにしています。自分自身の心の動きを見つめて、次の仕事に活かせるようにしています。自分の技術を高めながら、キャリアコンサルタントの皆さんの活躍の場を広げられる。そんな存在になりたいですね”。

NEWS 01

EAP メンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト 2019 エントリー受付中!

皆さまの活動の様子や、eMC 資格をどのように仕事や生活に活かされているかを発表いただくEAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテストは3回目を迎えます。

活動に関するレポート(自由作文)を提出してエントリーするだけでeMCポイント4P付与されます。入賞すると総会で表彰され、クリスタルオブジェの記念品やeMCポイント20P付与、何よりもカウンセラーとして大きな実績となります。審査は活動の大小を問わず、その熱意も評価対象です。ぜひふるってエントリーください!

応募締切り: 2019年4月30日(火)
▼応募要項・エントリーはこちら
<http://s.emca.or.jp/eapcccontest2019>



NEWS 02

第2回 EMCA オフィシャル研修プログラム公募

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会員の皆さまより公募中です! お手持ちの自慢のコンテンツのある方や、蓄積された知識をプログラムに具現化するお力のある方、ぜひエントリーください。

応募締切り: 2019年5月6日(月)
▼募集要綱・エントリーはこちら
http://s.emca.or.jp/2nd_officialprogram



NEWS 03

EMCA メルマガをお届けしています

2018年4月よりEMCAより月に1~2回、メールマガジンを配信しています。皆さまの自己研鑽の機会の提供や、活動サポートに関する情報など、お届けしています。もしも、これまで「EMCAメルマガが届いていない」という方は、ぜひこちらまでご一報ください。

▶ info@emca.or.jp



NEWS 04

eMC資格更新ポイントについて

eMC資格の更新ならびにeMCポイントの取得に関して多くのお問合せをいただいております。eMCポイントの獲得や申請に関して、ご案内をEMCAのHPに掲載しています。

▶ www.emca.or.jp

LINK

EMCA が連携する専門機関

EAPA Japan
(国際EAP協会日本支部)
<https://www.eapatokyo.org/>

中災防(中央労働災害防止協会)
<https://www.jisha.or.jp/>

MR協会(メンタルレスキュー協会)
<http://www.mentalrescue.org/>

JUSDA協会
(日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会)
<http://u-s-d.jp/>

新宿NPOネットワーク協議会
<https://genki365.net/gnks12/mypage/index.php?gid=G00000039>

産業カウンセリング学会
<https://www.jaic.jp/>

カウンセラーを 育てるといふ想い

谷口知子

リカレントメンタルヘルススクールでは、カウンセラーになりたいという方だけでなく、心理学やカウンセリングに興味をお持ちになった方や、友人や部下を支えたいと思われた方など、実にさまざまな出来事や想いをきっかけとして勉強されている方々との出会いがあります。今回、私の経験や想いをこの場でお伝えすることで、働きのながら学ばれている皆さまへのエールとなれば幸いです。

私も初めは同じだった

私も最初から大学を卒業してすぐに心理職を志した訳ではありませんでした。ただ「誰かのために」という想いから、当時、私は国家公務員(行政職)という道を選んで、「国民のために」と熱い想いで働きました。若かった私は、国外に出る際には必ず「誰かが人質に取られたら、私が身代わりになる」と言っておく、知人にペットを託していたことを覚えています。その後、人事に配属されてからは「職員のために」と

初学者として頑張ったこと

初学者は、まず自分を知り、自分の課題や方向性を見出し、さらに自分を磨いて実践力をつけていくことが必要となります。私の場合は、教育・司法・医療・産業領域において、さらにいろんな学会や心理療法の研修にも参加して、心理学的支援の経験と学びを深めました。それぞれの場面で出会った方々には、本当に多くのことを学ばせていただきました。特に、自分を成長させてくれたのは、神奈川県立青少年院と東京大学医学部付属病院だったと感じます。

皆さまにおかれましても、eMC資格の取得はスタート地点ですので、取得後も自分の興味をもった領域を深めて自己研鑽し、成長し続けて欲しいと考えています。

学びや出会いから 自分が形成される

最終的に私が深めた理論、心理療法は「認知行動療法(CBT)」でした。CBTは何よりもクライエントとの関係性を大事にし、これは大野裕先生、藤澤大介先生、堀越勝先生方から、人間性も含めて病院や研修センターなどで受け継いだ姿勢ですが、この姿勢こそ私がつとも大事にしている事柄でもあります。また、もう一人、強く影響を受けている先生がいます。その先生は佐藤方哉先生といい、行動分析学という実験心理学の、とても学びに厳しい先生で、学会で一喝すると会場が静まり返るほど威厳のある先生でした。先生が厳しい理由は、目先の実験のことよりも、常に人類・社会・未来を見据えて学習理論を考えておられたからなのです。先生は「スキナーと話していることだが、この世の中はあまりに『罰の強化』に動機づけられている。『正の強化』でなければ人間はいずれ淘汰されてしまうだろう」とよく話してくださいました。この深い言葉の解説は私の講義でのお楽しみとさせていただきますが、佐藤先生からいただいた、私への唯一のお褒めの言葉は、今でも私の『正の強化』となっており、つらい時の強い動機づけになっております。国家公務員からここまで来るには、相当いばらの道も歩きましたが、振り

返れば、よき出会いと、「誰かのために」という想いがずっと存在したからこそ、頑張り続けることができたのだと改めて感じます。

こうして現在の私は、皆さまとの関係性をもつとも大事にし、厳しくありながらも『正の強化』を与え、そして皆さまが自己実現していく姿を応援しながら、日々講義をしています。CBTは精神疾患の治療として開発されていますが、もともと多くの理論や技法から成り立っていますので、アレンジして活用できることも魅力の一つです。ご興味のある方は、ぜひEMCAアカデミーで今後、展開するCBT講座をご受講ください。



谷口知子

Tomoko TANIGUCHI

公認心理師、臨床心理士、EAPコンサルタント、キャリアコンサルタント。国家公務員行政職から臨床心理士として生きる道を選び、教育、司法、医療、産業領域に渡って幅広い臨床経験を積む。現在は独立してカウンセリングルームRoom Turn Blueを開業し、認知行動療法を中心としたカウンセリングを行うとともに、企業に対してはEAP支援、そのほか、カウンセラーの育成や雑誌の執筆も手掛けている。著書出版予定。

相談者のニーズに 幅広く応えていく 力のある支援をめざして

臨床心理士やキャリアコンサルタントなどの資格を取得し、教育、司法、医療、産業の4つの領域に渡り、幅広く活躍されている谷口知子先生。今回は谷口先生が運営するカウンセリングルームにてお話を聞かせていただきました。 谷口先生のカウンセリングルームにて



リカレントキャリアデザインスクール
専任講師

谷口 知子 先生

Tomoko TANIGUCHI

公認心理師、臨床心理士、EAP
コンサルタント、キャリアコンサル
タント。国家公務員行政職から
臨床心理士として生きる道を選
び、教育、司法、医療、産業領
域に渡って幅広い臨床経験を積
む。現在は独立してカウンセリ
ングルームを開業し、認知行
動療法を中心としたカウンセリ
ングを行うとともに、企業に対
してはEAP支援を、そのほかカ
ウンセラーの育成や雑誌の執筆も
手掛けている。著書出版予定。

私が臨床心理士に興味をもったのは、人事に配属された際に職員のメンタル不調の現実を目のあたりにしたことがきっかけでした。

公務員は概して残業が多く、体調を崩してメンタル不調になり、休職と復職を繰り返す人が多い中で、

4つの領域で臨床経験を積み独立 実践力のあるカウンセラーを育成したい

幅広い支援ができるように、まずは、多領域で臨床経験を積みました。フリースクール、医療少年院、病院、クリニックなどを経りましたが、そもそもこの道に入ったきっかけが職員のメンタルヘルスだったということもあって、最終的には産業領域に戻る、働いている人を支援するということを目指して、その後、某区役所の人事課に内部EAPとして勤務し、現在はカウンセリングルームを開業して、外部EAPとして企業を支援しています。

キャリアコンサルタント(当時はキャリアカウンセラー)の資格は、大学院時代に取得しました。初めから産業領域に戻ることを意識していましたので、メンタルヘルス支援だけでは不十分だと考え、さらにキャリア支援も併せて行うことができれば、より支援の幅が広がるのではないかと考えて取得しました。実際に相談者を支援していると思うことは、キャリアのスキルや知識を持っていると、心の病からの回復

私に何かできることはないかと考えました。しかし、臨床心理士になるには仕事を辞めなければならず、周囲からの強い反対に1年ほど迷いましたが、思い切ってこの世界に飛び込んだのがスタートとなりました。

への支援だけでなく、相談者がより充実した人生を実現させるための支援や、キャリアを構築するサポートもできるので、相談者の人生そのものを支援できると感じています。

また、私には、相談者の自己実現をお手伝いしたいという想いのほかに、実践力あるカウンセラーを育成して社会貢献をしたいという想いもあります。それは、自分だけだと1日10人しか支援できないところを、10人いれば100人も支援が可能になるからです。私にとっては、皆さんのように様々なキャリアを持つ方々を育てることこそがキャリア支援の一環でもあり、それは学生を育成するよりも難しい反面、とてもやりがいがあります。

これからも、皆さんのキャリアを活かしながら、社会から必要とされるような、社会に貢献できるような実践力あるカウンセラーの輪を広げていきたいと考えています。

→ 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6号 No.6

2019年3月31日 発行 第2巻第3号 通巻第6号 12212
発行人：松田直之 編集：BEYOND Close-Up COインタビュー・文/石塚花香
制作：コスモメディアラボ/表紙ロゴデザイン：多田千絵
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。