

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



EAPカウンセラー  
活動コンテスト  
最優秀実践賞に輝いた  
魚住暁代さんと  
松田理事長

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.7

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

2019.JUN

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

CONTENTS

特集

# EMCA 第6回 通常総会・速報

通常総会報告  
4つの分科会研修会  
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2019  
入賞者の活躍レポート  
第2回EMCAオフィシャル研修プログラム

## eMC連載コラム

今たどり着いた場所

eMCポイントについて  
EMCA NEWS

EMCA®

発行：NPO法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会



## 第6回

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

EMCA 理事長 松田直之

去る2019年6月9日(日)、第6回となるEMCA通常総会が東京・南新宿にて開催されました。参加者は約180人と過去最大を数え、会員の皆さんの熱量と協会活動への関心を実感する一日となりました。EMCAの現在、そして今後を共有した一日の様様をご報告いたします。



EMCAは2019年度で、協会設立以降7年度目を迎えました。昨年度は8月に「EMCAキャリア部会」が発足、11月には会員のための研修機関として、「EMCAアカデミー」が設立されました。今年度中には、eMCの正会員およびキャリア部会のキャリア会員を合わせて、1000名に到達し、協会としてもひとつの区切りを迎えることとなります。

本年度は第2期中期事業計画の重点テーマである、会員の研修体制の強化に引き続き取り組む所存です。また、その中心となるのが、EMCAアカデミーと、その中で提供される新規登録会員向けの「初期研修制度」です。受講義務化は2021年4月登録者以降に延期となりましたが、会員の研修のルールモデルとして積極的に参加いただきたいと思えます。体系的かつ専門的な研修体系を構築して、会員の皆様の実践力の涵養に役立てたいと考えています。

2018年度は、5月に中央労働災害防止協会(いわゆる中災防)のレベルアップ研修実施機関に認定、6月には一般社団法人新宿NPOネットワーク協議会に加入、さらに19年1月には一般社団法人国際EAP協会日本支部に加入し協力団体になりました。地域貢献にも取り組むながら、国際標準の視点でEAPを考える、そういう横軸の展開も行った1年となりました。



理事長よりの「この1年とこれから」についての話しや、議決案に熱心に耳を傾け、メモをとる方も多数いました。

## 中期事業計画の進捗状況

2019年4月1日現在

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4年目に入ったところです。

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月導入実施
- 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）

#### 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 → ※19年度1名採用
- 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。 → ※21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年秋開設済。

#### 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月設置済

## 第6回総会から（理事長発言要旨）

2018年度昨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19年4月の開始計画でした。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りました。第2期中期事業計画4年目の今年は、各事業の定期実施体制の整備拡充をはかりたい。 ※○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。
- 正会員「= eMC会員」とは別に「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した。

- 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、より多面的な対人支援業務、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。

### 4▶▶▶ ①「初期研修制度」の導入（2019年4月設置）

- 2021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。それ以前の登録者は、受講義務ではなく任意受講となる。尚、倫理研修Ⅰ・Ⅱの受講は全会員必須とする。

- 2021年4月以降の協会登録者は、eMCA（EAPメンタルヘルスアソシエイトカウンセラー）としてスタートし、初期研修90時間の修了をもってeMCの資格称号が授与される。

### 5▶▶▶ ①「EMCAアカデミー」の設置（2018年11月設置）

- 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」を設置した。

- 「EMCAアカデミー」は、あくまでも従来の協会登録後の更新登録制度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。



# 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 表彰式

「EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト2019」は、eMC資格をどのように活かしているかを会員の皆さんに発表いただくもので、今年で3年目を迎えました。今回も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、会員の皆さんのロールモデルとしてふさわしい6名の方が受賞されました。

同時に「2019年EMCAオフィシャル研修プログラム」の採用コンテンツも表彰されました。こちらは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活動をサポートする目的のもとに行われています。公募された作品から優れたプログラムに「EMCAオフィシャル研修プログラム」としてEMCA協会が認定、会員の誰もが支援の材料に使えるようコンテンツ(教材)を提供する、というものです。初年度には3本が、今年は2点が採用されました。審査のポイントはこのような点です。

●学んだ知識や技術をベースに、メンタルヘルスの向上や啓蒙につながるコンテンツとなっていること。

●一般の人にもわかりやすい表現や内容であること。

●提供する側が自分の中に落とし込みやすく、運営もしやすいこと。

●EAPメンタルヘルスカウンセラーの役割や活かし方についてアイデアが盛り込まれていること。

理事長よりトロフィーと賞状、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魚住さんによるプレゼンテーションが行なわれました。「資格を活かして活躍している方が表彰されているのを見て励みになりました」ととても有意義な時間でした。自分ももっと頑張らなくちゃ!と思いました。「活動を生の声で聴けるのは嬉しい。大いに参考にさせていただきたい」といった声が多数聞かれました。

来年の総会に向けて、皆さんもぜひ活発な活動をご報告をください!



EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテストの入賞者たち。右から魚住暁代さん、伊藤伸之さん、牧野雅幸さん、立岡伸子さん、藤道春さん、日比和美さん。



魚住さんによるプレゼンテーションは「eMC資格で活躍している方の存在はとても励みになる」と大好評でした。

**EMCA 2019** 第2回EMCAオフィシャル  
研修プログラム

- 伊藤 伸之さん  
【研修テーマ】  
『認知と行動の変化-セルフ・カウンセリング』
- 魚住 暁代さん  
【研修テーマ】  
『職場復帰支援の基礎と外部資源/  
カウンセラーの活用』

**EAP 2019** EAPメンタルヘルスカウンセラー  
活動コンテスト2019

- 最優秀実践賞  
👑 魚住 暁代さん  
【現在のお仕事】  
医療法人勤務/EAPコンサルタント
- 優秀実践賞  
👑 伊藤 伸之さん  
【現在のお仕事】  
一般企業勤務/教育支援部
- 優秀実践賞  
👑 牧野 雅之さん  
【現在のお仕事】  
一般企業勤務/総務部
- 特別賞  
👑 立岡 伸子さん  
【現在のお仕事】  
フリーランスキャリアコンサルタント
- 敢闘賞  
👑 藤 道春さん  
【現在のお仕事】  
一般企業勤務/営業部
- 敢闘賞  
👑 日比 和美さん  
【現在のお仕事】  
一般企業勤務/マーケティング部

基本を押さえ・知識を増やし・実力をつけ・実践する

# ABCD 4フェイズに対応した 分科会研修会

13:30 ~ 15:30

eMCとして欠かせない倫理観を押さえ、専門性を持つためにEAPの知識を補強し、アセスメント力を磨いて、活動をする、という資格取得から実践までのフローに沿って、4つの研修会がラインナップしました。



石川先生による倫理研修に参加したのは、フレッシュな、eMC資格を取得して間もない71名。EMCA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した。終了後、石川先生から寄せられたメッセージがこちらです。

「皆さん前のめりにディスカッションし、どんどん手を挙げて発言してくれました。受け身にならず、自分の考えが否

**eMC有資格者としてのあり方と  
対人援助職としての職業倫理を共有**

## 研修A 倫理研修

講師：石川裕理（EMCA理事）



現場で実践をするにあたって、最も大切な職業倫理を学びます。eMCには必修とされる「倫理研修」。



事例をふんだんに取り入れ、自分ごととして腹落ちするように工夫されていた点が好評でした。

定されることを恐れずに議論する様子に、カウンセリングへの熱意を感じました。マニュアルや単なる規律ではない、倫理的な考え方を身につけることの難しさとお大切さを感じていただけたと思います。

受講者からは「倫理観はあらためて重要だと実感した」「わかりやすく、受講生に考えさせる内容で、とてもよい時間でした」といった声が集まりました。



EAPカウンセラーならば知っておかなくてはならないEAPのコアテクノロジーを学びました。

日本でのEAP普及の第一人者である西川氏の研修には60名が参加。EAPのルーツから日本における取り組みのプロセス、そしてEAPの社会的役割や今後のビジョンなどについてお話いただきました。「EAPは健全な会社（ヘルシーカンパニー）運営を人的資源の視点から支えるインフラづくりをする」というスタンスはとても明確で、受講者たちは大きくうなずいていました。西川氏は「皆さんのEAPへの深い興味と熱意を感じ

## 研修B

### EAPの軌跡と展望

講師：西川あゆみ（国際EAP協会日本支部 理事）

**EAPをめぐる国内外の動向を知り  
EAPの今後の可能性を考える**



EAPとして産業保健や精神医学をどう理解するかは重要。企業の悩みに精通した西川氏ならではのお話。



EAPを日本に普及させたパイオニア、辣腕ながらナチュラルで飾らない、温かな存在感が印象的な西川氏。

ました。よく、どこまでやればEAPといえるのか、と質問されますが、8つのコアテクノロジーの視点を持って、いくつかでも実践していれば立派なEAPですよ、とどんどん胸を張って活動してください！とお伝えしました」とコメントしました。

受講者からは、「現状の中でEAPがどのようなところに関わるかが知れてよかったです」「国際EAP協会にさらに興味を湧いた」「現場での実際の意見が聞けてとても貴重だった。大満足」との声が寄せられました。



クライアントをどう理解するのか、その症状や語りから支援者として何を見立てればよいのかを考えた時間に。

### 研修C 心理アセスメントの肝 事例を通してアセスメントの 実践的な方法を学ぶ

講師：鈴木改士（EAP専任講師）

分科会研修会で初めて提供するアセスメントの講座は、精神科病院で20年以上お勤めのメディカルソーシャルワーカーの鈴木先生の十八番のテーマ。実践現場を持つているベテランeMCや、自分の見立てに自信が持てないと感じる新人カウンセラーなど、アセスメント力の必要性を強く感じている方々が集まりました。

「皆さんの熱量と意欲を強く感じました。少しでも私の経験と技術をお伝えすることで、それに応えたいと、いつも以上に講義に力が入りました。アセスメント力を身につけるには、より感度、感性を日々磨いておく重要性を理解いただけたのではないかと思います」。

受講者からは、「事例が豊富で、役立つ

実践的な内容で、わかりやすく、すぐよかった」「事例を自分で考えながら深められる時間で、とても勉強になった」との声が集まりました。



鈴木先生の講義はとにかく実践的で勉強になると大評判。たくさんの臨床エピソードに参加者は引き込まれていました。

### 研修D 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（EMCA企画推進） 実践活動の思いや方法を共有し、 エンパワメントの空間

活動報告会は参加者6名とこじんまりした会になりましたが、その分、少数で密度の高い時間となりました。活動コンテンツ受賞者の立岡さんや藤さんの熱のこもった発表では、資格を自分らしくどう活かしているか、学びが人生の転機になった、自分の軸となり支えになった、といった体験が語られました。とても心に響くものでした。

右上／活動コンテンツで敢闘賞を受賞した藤道春さん。EMCAの地域支援に尽力くださいました。

右下／薬剤師でもある伊藤さんは興味深いプロジェクトを進行中。EMCAはコラボ大歓迎のスタンスです。

左上／「何もなかった主婦」から華麗に起業家に転身した立岡さん。その努力や熱意は圧倒的でした。

左下／人事に20年以上従事してきた佐藤さんは、内部EAPとして益々活躍中。この度産業保健の小冊子を刊行。



また、メディカルコンサルタントという立場でEAPを実践している伊藤さんは、新しいプロジェクトに取り組みんでいることを皆さんと共有、企業内EAPとして活躍中の佐藤さんは、自身のこれまでのメンタルケアのノウハウをまとめた小冊子の紹介をいただきました。仲間たちの活動報告を聞いて、参加者からは「人の話は本当に宝。何ひとつとつてもかけがえないと思います」といった言葉がありました。



# SOCIAL GATHERING



# 懇親会

15:30 ~ 16:30

しっかりと勉強した後は、仲間が集う楽しい交流タイム。  
 今年はEAP講師の先生方もお迎えし、  
 先生との再開を喜ぶ笑顔があふれました。  
 EMCAの名刺を交換し合ったり、活発な情報交換をしたり、  
 仲間の輪が広がりました。



EAP講座の先生方も参加してくれました。  
 上段左/谷口先生、  
 上段右/鈴木先生、  
 中段左/蔵屋先生、  
 中段右/井古田先生、  
 下段左/石川先生

いい刺激をたくさんもらって  
 活動への励みに

一日の締めくくりは、毎年恒例となった懇親会。さつきまで研修会場だった部屋が、瞬く間に美味しそうなお料理の並んだパーティー会場に変身。「最後の懇親会が楽しみで総会に来ています」「一緒に受講したクラスメイトとの再会が嬉しいから」といった声が聞こえてきます。70名を越える会員さんは胸にネームプレートをつけて参加です。懇親会の目的は懐かしい仲間と再会するだけでなく、新しい仲間を増やすこと、たくさんの人と交流をしてカウンセラーとしてのネットワークを広げることにあります。

松田理事長の乾杯の挨拶から、今回初めて総会に参加してくれたEAP講師の蔵屋先生・鈴木先生・井古田先生・谷口先生にひと言ずつ挨拶をいただきました。その後は、自由なご歓談タイム、あちこちに「カンパニー」の声や笑い声が聞こえ、会場は笑顔とエネルギーあふれ

る空間となりました。

EMCAのこの1年の活動の振り返りプレゼンテーションでは、EMCAアカデミーの講座の紹介や、実習プログラムに参加した方、地域支援活動に尽力している方のコメントなどもいただきました。最後は石川理事からのメッセージ「皆さんが学んだ知識やスキルを使ってしっかりとEAPを実践していることに、とても刺激をもらいました。これからもEMCAアカデミーでしっかりと勉強して、実践力のあるカウンセラーに成長しましょう」と激励エールで閉会となりました。会員の皆さんとともにEMCAの成長を実感した時間でした。

皆さん、それぞれの活動に注力し、来年もぜひまた総会で集結しましょう！

## 第6回EMCA 総会アンケートより

180人近い参加者を集め、最高規模となった今回の総会。終了後には130通ものアンケートをお寄せいただきました。このような声もいただきました。

- ・ EMCAのサポート体制などの話が聞けて安心した。
- ・ 皆さんの活動がとても刺激になりました。
- ・ 実際にeMC資格でEAPコンサルとして働いている方は心強い。
- ・ 活動コンテストにはいつもヒントがあり楽しみです。
- ・ 資格のポイント制について説明があり参考になった。もうちょっと詳しく聞きたい。
- ・ 理事長の丁寧な対応が印象的でした。
- ・ 協会の活動の広がりわかり、自分ももっと頑張らなくてはと思いました。
- ・ 限られた時間の中でスムーズな進行でよかった。



最優秀実践賞

## 魚住暁代さん

Akiyo Uozumi

魚住さんは、2017年にeMCに登録。18年11月からカウンセラーとして今の職場に転職し、活躍中です。2つの人生の転機を経てつかんだ今のカウンセラーのお仕事、そしてその将来について、お話をうかがってきました。

2018年の11月に医療法人社団平成医会に転職し、カウンセラーとして働く魚住さん。カウンセラーを目指した

きっかけは、8年前に突然化粧品由来の小麦粉アレルギーを発症したことです。企業とは6年かかって和解しましたが、訴訟期間中は身体や精神にも高い負荷がかかったと同時に、人づきあいが難しくなってしまうと言います。

「体質が変化したことにより、食事のコミュニケーションがうまく取れなくなってきました。飲み会やランチはもちろんです。仕事の会食にも同僚や上司、先方に気を使わせてしまうようになってしまっていました。当時の部署は出張や会食が多く、周囲との調整が難しくなり、またそれが私自身負い目を感じ、仕事も休みがちになって自分の心がどんどん閉じていくのを感じました」

そんなつらい思いをしながらも、当時

勤めていた愛知県の職場に相談し、管理部門へ異動をします。

「これが私にとって転機のひとつだったと、今振り返ると思います。異動した頃は、人手不足による過重労働や人事制度などへの社員の不満が爆発し、会社が対応に追われていた時期でした。私自身は、第一種安全衛生管理者を取得し、社員の働き方や心身を守るために制度見直しや安全衛生面への取り組みの強化に努めていました」

### 組織の風土や風潮という「壁」

その後の管理部門での仕事を通じ、魚住さんはある「壁」の存在に気づきます。「会社という組織の風土や風潮です。メンタル不調が原因で休職・復職をくり返す社員が数名いました。休職から復職することなく退職する人も多くいて……。

その中には私と同じ部署の人もいました。変化に気づけなかったことが悔やまれ、また休職に入ってから、なかなか気持ち話をしてもらえず、苦しい思いをしました」

社内では、復職・休職をくり返す社員を一方的に「問題社員」として扱っていた感じが否めなかったと、魚住さんは当時を振り返りながら語ります。

「あるとき、メンタル不調から復職して働き続ける人を見たことがない点に気づきました。復職者側にも問題があるかもしれないけれど、もしかしたら受け入れられないけれど、準備や心構えが必要ではないかと。また、私はアレルギー訴訟の件を会社に話しておらず、自分一人で抱えてしまう苦しみや『人とは違うこと』を味わった経験から、休職する人たちの話を聞いてあげられたらと思ったんです。そこから、会社・社員、互いのための復職体制を整えたいと考え、見つけたのがeMCの資格でした」

### カウンセリングと同僚の死

2016年、魚住さんはEAP講座の受講を開始。学んでいく中で今の自分の礎<sup>いしづえ</sup>となった出来事に遭遇します。

「講師に、『カウンセラーになりたいのであれば、自身がカウンセリングを受けてみて!』と言われたんです」

その言葉に納得した魚住さんは、すぐにネットでカウンセラーを探し、クライ

エントとしてカウンセリングを継続的に受けます。

「実際にカウンセリングを受けてみて、講座で学んでいることとすごくリンクし、学びの筋がぱーっと通った感じは忘れられないです。カウンセラーのリフレクションや言語化の内容が自分の思いと違うときもありましたが、その心に生じた『もやとした違和感』を正直に伝えることで、自分のもやもやが見えてきたり。カウンセリングでクライエントの立場も見えるようになったので、受けてよかったと今でも思います」

カウンセラーの道に大きく舵を切り始めた魚住さんは、再び大きな転機を迎えます。

「隣席だった高齢の女性が急逝されてしまつて……。その女性は出勤するためのスーツを着用したまま倒れ、連絡を受けた私と先輩が病院に駆けつけ、最期を看



プレゼンテーションをする魚住さん。



カウンセリングをする様子。

取りました。悲しい気持ちはもちろんありましたが、スーツを着て出勤する気持ちを持ったまま亡くなったことを知り、この先の人生は自分が納得する選択をしていきたいという気持ちに心が湧き上がってきたのを覚えています。この頃からです、私の仕事観が変わりました」

その後、魚住さんはeMCの試験に無事合格し、職場で企業内の相談窓口を設置したいと画策しますが、会社から「外部の相談窓口設置」の方針が打ち出されず。窓口を内部者が担当するのは、先入観や元々の社員同士の関係性に影響が出ると懸念されたためでした。

「私の企画は頓挫し、取得した資格がすぐに活かせないもどかしさを感じましたが、窓口ができるだけでも会社にとって

はプラスだととらえることができました」その後、職場に心残りがあっても、17年の秋に拠点を愛知から東京に移します。その間はリカレントキャリアセンタールのキャリアコンなどを利用しつつ「自分の棚卸し」作業もし、現在の勤め先に入職します。

### 現場に立って見えてきたもの

「規模はそれほど大きくないのですが、医師、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士、カウンセラーなど、多様な支援の専門職が在籍する職場です。ここでは顧問医契約という形で働いています。契約先を定期的に訪問して、不調者の相談や受診の相談を受けたり、カウンセリングをしたり。カウンセリングの依頼がいつあってもいいように、自分のコンディションを整えることの大切さを感じています。職場には深い知識と多くの経験を積んだスタッフばかりで私も周囲に助けられつつ、さらに知識を吸収するために勉強の日々を送っています」

とうとう支援の世界に飛び込んだ魚住さん。職場は支援の専門職のエキスパートばかりで多くの刺激と学びを受けています。

「実際に自分がカウンセラーとして働いて、企業の人事制度の仕組みや組織内で働く難しさは、前職の経験やリカレントの授業から学んでいたのので助かりました」

それでも実際に現場で働くようになってから気づいたことも多々あると、魚住さんは続けます。

「現在は、働き方改革の影響もあり、産業医や衛生委員会といった産業保健分野の体制整備や、長時間労働など労務面の問題など、メンタルヘルスの分野だけでなく多岐にわたる知識や対応が求められると思います」

「従業員の方への支援が基軸だと思われるかもしれませんが、実際の私の仕事は、人事ご担当者さまの相談先としての意義があると感じます。人事のご担当者さまは幅広いタスクを抱えています。ご担当者さまが社内ですべて抱え込んでダウンすることもあるので、そうならないよう負荷を軽減するなどの支援も大切な役割のひとつだと、現場に立つようになって実感しています」

そのほかにも、経営者や、管理職に位置する人々にEAPやメンタルヘルスの知識を提供し、意識を変えていく働きかけをしていきたいと考えているそうです。

### 企業サポートのその先へ

現場に立って見えてきたことをうかがいましたが、さらに将来へ向けて魚住さ

んが抱く展望や課題については、

「現職で企業へのサポートをすることに、その先にいる従業員の方々の支援ができるよう、任されている仕事を一人前にこなすことが喫緊の目標です。今後は、数年ごとのライフプランのようなものがあります。もっと年を重ねてからは、今の仕事を活かした形で、より個人との関わりが深い場に身を投じたいと思っています。でもその前にかく今の仕事を頑張りたいと感じています」

小麦粉アレルギーというつらく苦しい事柄を端を発し、現在の職に就いた魚住さん。一つ一つ丁寧に言葉を選びながら話してくださる姿に、カウンセラーとして生きていく意志が伝わってきました。



総会後に開催された懇親会の様子。盛り上がりました。



## 優秀実践賞 伊藤伸之さん

Nobuyuki Ito

元部下からの相談を受けることが多くなり、自分の接し方に疑問が芽生えた伊藤さん。そこからメンタルヘルスの道を歩き始めました。eMCを取得した現在、必要な意識や行動と、現実と将来を交えたプランについて聞きました。

### きっかけは「不思議な関係」

カウンセラーという言葉や職業を知前から、社内で時々不思議なことが起こっていたと話してくれる伊藤さん。その内容を詳しく聞くと……。

「異動で離れた元部下から悩みの相談を受けることが多いのに気づいたんです。直属の関係だった頃は全然来なかったのに、離れてから『ちょっと話を聞いてください』って来る。今もその理由はわからないんですが（笑）。ただ、これが私にとつてメンタルヘルスのドアを叩いたという感じでしょうか」

元部下の話の聞いたり、アドバイスをするなか、ある気持ちが芽生えます。

「相談を聞き終えてから、本当に自分は役に立ったのかな、気持ちはすっきりしたのかなと不安も抱くように。だから対応の仕方や話し方を学ぼうと思ったんです。探していくうちにメンタルヘルス検

定を見つけ、独学でI種とII種に合格しました。でも、合格しただけではなかなか実践につながらない。そんなときカ

レントのeMCに出合ったんです。すぐに説明会に行き、受講を決めました」

「不思議な関係」を発端に、カウンセラーの道を志すに至った伊藤さん。そして2018年の春にeMCに合格します。

### eMC取得後の自分の変化

「合格後は人事や労務に獲りたいと思っていますが、まだ叶っていません。でも、ラインケアとセルフケアを中心に社内研修を開催したり、部署内ではCBTをプレゼン形式で紹介するなどしています」

また、職場だけではなく、家族や友人との会話でも学びを意識するように。

「今までは、家族と話すときは、決めつけたり、否定したりしたこともありました。そうすると向こうも不愉快になって、会話が終わってしまうんですよね。『傾

聴』や『共感』を心がけたら、少しですが、話す時間が長くなってきて。人つて話を聞いてもらいたいのだと改めて思いました」

カウンセラーに必要な心構えを私生活にも積極的に活用し、人間関係を円滑に進めようと気を配る伊藤さんの、向上心と優しさが垣間見えました。

### 資格×資格でメンタルヘルスの深部に

「実は30種類以上の資格を所持しています。将来は、例えば所持しているファイナンシャルプランナーの資格を活用してライフプランなどの相談、そして人生につまずいたらeMCとしてまた私が相談にのる。というように資格同士を掛け合わせて新しいことができるかもしれないと考えています。なのでまだまだ関連する資格取得を今後の視野に入れていきます」

30以上の資格を所持し、さらにメンタルヘルスと関連性の高い資格の取得を検討している伊藤さんの、メンタルヘルスをもっと極めたい、深部に向かいたいという気持ちが伝わってきます。

メンタルは人間すべてに関わることなので、  
eMCがもっと浸透するような  
活動を目指したい。



プレゼンテーションをしている伊藤さん。

「でも、世の中はメンタルヘルスの理解が低いと肌で実感します。だからもっと広く知ってもらえるよう、私たちが動かなくては。メンタルは人間すべてに関わってくるけれど、全部フォローするのは無理なので、そのなかで自分に合ったカウンセラーを目指すのがベストなのか。eMCも認知度はまだ低いです。が、これから社会に浸透する可能性は大いにあります。そのためには、eMCを誰に言っても伝わるような資格にしたいと、密かに野望を抱いています（笑）」

メンタルヘルスはまだまだマイノリティの世界。認知の底上げの必要性を真剣な眼差しで話してくれる伊藤さんの「想い」が、ひしひしと伝わってくる時間でした。



## 優秀実践賞 牧野雅幸さん

Masayuki Makino

EAPカウンセリング講座で学んだ技法を、社員同士の潤滑油として社内に積極的に取り入れている牧野さん。技法を社内に用いた事例や、今後の牧野さんの展望について、お話をうかがいました。

資格を取得し、カウンセリングの技法を職場で活用したこの1年間については、「社内では、部下との対話だけでなく、上司への『報連相』、取引先との折衝など、

と、穏やかだけれど力強い口調でそう語る牧野さんでした。

「面談は、上司が部下の能力を引き上げ、目標へ導くのが主な目的ですが、このときEAP講座で学んだカウンセリングの技法を面談に役立てようと考えたんです。そしてある面談時に、学びが発揮されます。」

「おとなしい性格の部下が、『周りの会話に加われない』と悩みを打ち明けてきました。勇気を振り絞った申し出だと思えたので、私はできる限りのチューニングと要約で話しやすい環境を作るところから始め、相手の表情が和らいできたところで『ミラクルクエスチョン』を用いたら、笑顔で返事をしてくれて。面談も和やかなかで終了し、私自身カウンセリングの技法を習っていてよかったと思えた瞬間でした」

### 部下との個人面談時に

施設管理運営会社に勤務する牧野さんは、従業員から寄せられる人事問題や労務管理に関わる相談案件に対し、少しでも彼らに寄り添う対応ができるようになりたいという思いからeMCに。けれども合格後すぐに異動となり、従業員の相談を受けることができなくなってしまいました。

「せっかく取得した資格なのに、このままでは、学んだカウンセリングの技法が錆びついてしまうとと思い、自ら社内です践した事例を2つ紹介します」

### ランチミーティングで ファシリテーション

「今回のランチミーティングのねらいは、面談にとどまらず、『社員の交流を深める』ことを目的とする場でも発揮されます。」

「今回のランチミーティングのねらいは、4番目のお互いの話に対し傾聴姿勢を示すことで、相手が本当に言いたいことを聞き出し、奥深い会話を体感してもらうことでした。本来の趣旨からは外れたかもしれませんが、他人の話や姿勢の大きさを感ずる機会になったのではないかと思います。同時に、私にとつても勉強したことが会社の現場に活かせられ、とても有意義に感じられた瞬間でもありました」

「今は異動直後で難しいですが、この先はeMCとして、マネジャー層に対しライオンケアの重要性を理解してもらう活動に従事したいです。そのためには社内外を問わず、研修の場を積むなど、カウンセラーとして成長するよう努めていきたいと思えます」

技法によって相手との会話のリズムが図れると、ゆとりを持って対応できます。共感することの意味や、大事さを実感した1年でした。



部下と個人面談をしている牧野さん。



## 特別賞 立岡伸子さん

Nobuko Tachioka

eMCとキャリアコンサルタントの資格を取得するまでは、ごく普通の専業主婦だったと振り返って話す立岡さん。対人支援を志し、いまでは高校生を対象にした就職支援やセミナーの講師として目覚ましい活躍を遂げています。

者就職支援協会にて、定時制・全日制の高校生を対象にしたキャリア支援の授業をしたり、セミナーの講師をしたりするなどして活躍中です。

「若者就職支援では、キャリア教育は元より、生きづらさや将来の不安を抱えている生徒に自己理解を深めてもらい、ネガティブな言葉や感情もポジティブにとらえられることを教えています」

最初は関心なさそうに聞いていた生徒が、終わる頃には明るい表情に変化することに驚いたと語る立岡さん。

「講義終了後のアンケートに『ものごとを前向きに考える方向がわかった』などと感想をもらったのもすごく励みになりました」

### 専業主婦から新しい船に

資格を取得して1年が過ぎ、順風満帆なスタートを切ったように見えますが、合格してすぐに今のような活動ができたわけではないと言います。

「セカンドキャリアとして対人支援に携わりたい一心で今日まで来ました。最初



講演には全力でぶつかる立岡さん。

は履歴書を送っても書類で落とされていたのが、ボランティアから一步を踏み出し、目の前のことに一生懸命真面目に取り組んでいたらずつ道が開けてきて。まだまだ未熟な部分が多いけれど、物事は一足飛びに行かないものだし、他人と比較せずに自分のペースでやってこられたから、今ここにいると思っていま

す。専業主婦で『何者でもなかった私』が、いま新しい船で大海に漕ぎ出そうとしている姿を見ていただいて、皆さんも人と比べず、自分の自由な時間を犠牲にせず、頑張っしてほしいです。私も今後さらなる研鑽を積んでいきます」

今後は中小企業での講演後、同社で従業員のカウンセリング契約を結んでいただくとのこと。今日も船は進んでいます。

### 他人と比べるのをやめた瞬間

合格に向けて歩を止めなかった立岡さん、「思い込み」と言えども立派です。

2018年3月にeMCの資格を取得した立岡さんは、実は3回目の挑戦で合格を掴んだ努力の人。資格取得を諦めることなく挑み続けた理由を聞くと……。

「私、合格するまでリカレントを卒業できないと思っていました。そう思い込んでいたから必死に受験し続けていて『思い込み』はあまりいい言葉ではありませんが、ポジティブな思い込みは時にこうやって人を動かすものなんです（笑）」

eMCを志した理由は、50歳になり自分のセカンドキャリアについて考え始めたいから。もともと友人から他人には言えない悩みなどを打ち明けられることが多く、対人支援に興味を持つように。

「人の話を聞くのは好きな方でしたし、



特別賞

## 立岡伸子さん

Nobuko Tachioka

eMCとキャリアコンサルタントの資格を取得するまでは、ごく普通の専業主婦だったと振り返って話す立岡さん。対人支援を志し、いまでは高校生を対象にした就職支援やセミナーの講師として目覚ましい活躍を遂げています。

### 励みになった生徒の反応

この意識の変化がきっかけとなり、eMCの合格とほぼ同時期にキャリアコンサルタントの資格も取得します。

現在は、2つの資格を活かしながら若

人と比べず自分にできることから始めれば、いつか道は開けてきます。

専業主婦だった私ができるのだから、皆さんもきつと大丈夫です。



## 功労賞 藤 道春さん

Michiharu Toh

2017年にeMC試験に合格し、いまも普通のサラリーマンとして生活している藤さん。実は、2年後に早期退職し、つらい思いをしている人たちを「応援」するために、現在さまざまな方面で準備中です。藤さんにこのような思いに至った気持ちを聞いてきました。

### 受講したきっかけは

2つの五大疾病に罹ったから

藤さんは、今から3年前に、職場の上司との人間関係が原因でメンタル不調に陥り、「うつ状態」と診断されてしまいました。そして約2か月の休職を経て復職したのですが、その5ヶ月後にI型糖尿病にかかっていることが判明し、1か月入院。なんと1年間で五大疾病の2つを発症してしまいました。

そんなとき、あることがきっかけでメンタルヘルスマネージメントや健康検定資格の存在を知ります。

「気を紛らわす軽い気持ちで始めた勉強でしたが、次第に自分の経験も含め、同じように苦しんでいる人を少しでも応援することができればと考えるようになりました。メンタルヘルスマネジメントII種を取得し、さらにI種の取得を目指すため、しつかり学べるところを探したら、

これまでの経験や繋がりを大事にし、動くことや学ぶことを繰り返して頑張ろうとしている人を応援したい。

リカレントにたどり着きました。ただ、僕はI種の勉強をするのが目的で、カウンセリングに関心はなかったのですが、数時間の入門講座を受けたことで、これが必要だ！ 学びたい！と単純に思ったのは不思議な感覚でした」

### 試験不合格からアウトプットが必要と気づく

資格取得後、学んだeMCを直接活かせる職種でもなく、外に出てカウンセリングに関する活動にも携われていない状態は、習得した知識が劣化していくことへの不安や、焦りを増幅させていきまし

た。けれども、その不安を少しでも払拭させるため、藤さんは勉強会やセミナーに参加したり、ほかの資格への関心が高くなり取得を検討するなど、とにかく情報と知識を詰め込むことに頭がいっぱいになっていった時期があったそうです。

「そうしているうちにI種や健康検定の試験結果が届きます。恥ずかしながらもちらも不合格。本来ここで『見事合格！』とお伝えできれば紙面は盛り上がるのでしようが笑。当手を振り返ってみると、頑張っても結果が出ない時期でした。当然、思いは再チャレンジの方向を向いていたのですが、徐々になんだか違う気がして……。そこで、一旦立ち止まり考えて出した結論は、今度はその時間とエネルギーを『発信』に使うことでした。インプットしたものを1回アウトプットして、不足が見えたらそれを学べばいいと思っただけです。行動を起こしやすいために、僕の中で勝手に『とりあえず合格！』としました。さらにその頃、EMCAオフィシャル研修プログラムの公募があり、あまりのタイミングのよさに、これは『動け』の合図だと思い、資料作成に取り取りかかりました」

休職から復職を果たし、リカレントでの学びをアウトプットまでできるようになった藤さんの、強い意志が花開きつつあるという印象を受けました。

### 将来、誰かを「応援」するために

藤さんは2年後に早期退職を予定し、「応援」という形で苦しんでいる人たちを支える活動をしていきたいと語ります。

「『支援』っていうとなんだか偉そうに僕は感じてしまつて。でも『応援』は、伴走させていたでいているような、親しみが湧き出るような言葉だと思いませんか？」

「支援」ではなく「応援」を選じた藤さんの顔に自信がみなぎります。

「僕はいま将来の『応援』活動のために、さまざまな出会いを求めて動いています。eMCの資格を活かしつつ、ほかの方の資格とコラボレーションさせて応援活動を展開したいなど。僕自身会社の人間関係でメンタル不調に陥り、そこから這い上がってきたから、今度は『応援』を必要とする、同じように苦しむ人たちのそばにいたいと考えています」

目に力強い光りを宿して熱っぽく語ってくれた藤さん。2年後が楽しみですよ。



高田馬場で開催された新宿NPO協働推進センターでカウンセリングを行う藤さん。



## 功労賞 日比和美さん

Kazumi Hibi

日比さんは、EAPの講座で学んだ「オープンクエスチョン」の力に気づき、職場でも積極的に取り入れています。取り入れたことよって起こった変化や効果について、詳しく話してもらいました。

### パーソナルな要望に添うために

化粧品会社に勤務する日比さんは、過去に行った美容部員のトレーニング担当、当者への研修時に大いに役立ったのが、「オープンクエスチョン」だと言います。「現在はネットで何でも買える時代。ネットで購入されるお客さまは買う物は決まっていますが、カウンターにいらっしやるお客さまは、パーソナルな要望があるから来店されるのであって、それがあるから来店されるのであって、それが何なのかをこちらはしっかりとつかまないといけない。例えば、『乾燥が気になる』ことで悩んでいるお客さまには『で

はこの商品ですね』だと、ご要望に添えているところか、押しつけているように感じさせてしまいます。そこで、『どういうときに気になりますか?』という

オープンクエスチョンで聞くと、お客さまから話してくださるようになる。そこをこちらは聞き逃さずに、ふさわしい商品のご案内をさせていただくことができず。それにオープンクエスチョンの会話では、お客さまも『こちらの話を親身になつて聞いてくれた』と思つて喜んでくださるし、オープンクエスチョンは素晴らしいです」

リカレントでの学びを職場に取り入れ、新しい気づきを得られたのは、大き

な発見だったのではないのでしょうか。

### コマンド型上司だった私

美容部員のトレーニング担当者に用いましたが、日比さんは自分の部下（メンバー）にもオープンクエスチョンで能動的に働きかけます。

「実は昔の私はコマンド（指令・命令）型の上司でした。10人ほどのメンバーがいたのですが、メンバーから新しい提案が出てすぐに『それよりも、こうすべき』などと自分の経験からメンバーの提案を活かすというより、修正する方向の指示出しが多かった。でもオープンクエスチョンで、メンバーに目線を合わせつつメンバーの意向を引き出すような話し方に変えたら、メンバーらのモチベーションが上がるようになって、私もメンバーたちの表情がよく見えてきて。この手法はカウンセリング以外でも使えますし、アイデアもどんどん出て、いいことだらけです！」

メンバーから、自分で考える力とやる気を引き出すために、日比さんが本当に上手にオープンクエスチョンを使っているのがわかるエピソードです。

### 消えない「支援事業」への熾火

日比さんがeMCを取得するに至ったのは、退職後は支援事業に携わりたいたいと思つたから。



新製品をプレス関係者にプレゼンする日比さん。

「リカレントのEAP講座はすぐに勉強ができたのがよかった。それにeMCは企業で働く人が対象なので、当時の私に合っていたかな。あの頃は会社がグローバル化に舵を切り始めていて、私は世界中を飛び回っていたんです。だから経験なら誰にも負けない（笑）。それを活かして、eMCに合格したら援助できる部署へ異動したいと希望したら援助できるも、ずっとマーケティングにいたから今からの異動は難しいと言われて……。でも、支援するのは退職後からでも遅くないし、この経験は十分使えるはずって気持ちを持ち替えたので、その準備を少しずつ始めています。例えば、キャリアコンサルタントの資格の取得も視野に入れていきます。退職しても10年間は元気で働きたいですし、支援したい。その希望を抱いて、今は目の前の仕事を頑張っている感じです」

EAP講座時のクラスメイトとは、今も定期的な会って情報交換をしている日比さん。心強い仲間がいるから支援事業への情熱の熾火は消えないと、嬉しそうに話してくれました。



## 第2回 EMCA オフィシャル研修プログラム

新たに2本の研修コンテンツが採用されました  
5つとなったEMCAの研修プログラムを  
ぜひ現場実践にご活用ください！

※プログラムの内容を一部ご紹介します。

伊藤伸之さん

魚住暁代さん

本企画は、EMCA会員の皆さんが、地域や職場でメンタルヘルスケアの普及活動を積極的に展開できるよう、誰もが利用できる研修プログラムを開発・提供する目的で始められました。2年目となった今年は2作品が採用されました。どのような思いから発案し、どのような活用期待があるのか、ご紹介しましょう。

起案者：伊藤伸之さん

### 『認知と行動の変化 セルフ・カウンセリング』

リカレントで学んだことを仕事や私生活で活かそうと思っていたんです。いろいろな場面で使えるような認知行動療法についての説明資料をまとめて、社内でも発表したら、効果があつたと評価されたので、今回のプログラム化を考えました。認知行動療法という堅苦しいですが、サブテーマを「セルフ・カウンセリング」としたことで人(自分)の考え方を少し変えるだけでこんなにも生きやすくなるんだ、と感じてもらえることができるかなと思います。

起案者：魚住暁代さん

### 『職場復帰支援の基礎と外部資源 カウンセラーの活用』

EAPの勉強を進め、不調に陥ったご本人の問題だけでなく、会社側や周囲の対応の大切さを感じます。復帰の仕組みがない職場であれば職場復帰支援の大枠を知る教材として、復帰のフローがある場合は、一般的なステップの説明を自社や周囲の支援する者への制度周知や、かわり方の学びの材料として活用いただけたいと思います。

### 利用受付中・ぜひ実践に

プログラムはこの後、EMCAのテクニカルサポートを加えて完成させた後、オフィシャル研修プログラムとして認定し、夏には運用研修会を開催、秋からすべての会員様に活動支援ツールとして活用いただけるようになります。

昨年は3本が採用され、現場での実践に利用いただけるようEMCAホームページでは申込みも受付けています。ぜひ導入研修会映像で運用ノウハウを理解し、自身がファシリテートするイメージを膨らませて、現場で活用ください。

### 認定済みの3本のプログラム

3

2

1

EMCA オフィシャル研修プログラムのご利用方法  
[https://www.emca.or.jp/emcmember/emca\\_training\\_program/](https://www.emca.or.jp/emcmember/emca_training_program/)

# 今たどり着いた場所

リカレントメンタルヘルススクール

専任講師

蔵屋鉄平

心理療法にはさまざまな技法があり、そのどれかが正しいというわけではありません。カウンセラーはこれらの技法を用いますが、どれを選択するべきかというルールがあるわけでもありません。それだけ実践のあり方は多様だということですよ。

私はメンタルクリニックに勤務しており、グループワークで実施する休職者の復職支援に携わっています。そこでは、集団認知行動療法やSSTなどのいわゆる心理療法に加え、心理教育や軽運動などを組み合わせてプログラムを構成しています。ですから、個人カウンセリングとはかなり異なりますが、これも実践のあり方の一つです。

このような実践を始めて十数年が経ち、その過程で数百人の患者さんと関わってきました。この経験を通じて、自身の取り組みや考え方も変化をしてきたはずですので、ここで少し振り返ってみようと思います。

## 苦悩の日々

まさに何も知らない、何もわからない

現場の一員として貢献できているとの実感を得られていたように思います。この頃の私は、患者さんたちのさまざまな語りを通して、彼らを理解し、支援してゆけるという自信のようなものを持ち始めていたのかもしれない。

## 「無知」の受容

さて、十数年が経った現在の私は、専門職としてどのように変化したのでしょうか。少しでも成長していればよいのですが、自分ではよくわかりません。一つだけ言えることがあるとすれば、それは「わからないことが増えた」ということです。

数年前までは、患者さんの語りを懸命に聴き、知識を増やし、彼らをいかに理解できるかが最も重要でした。けれども、実際には何かがわかれば、また新たにわからないことが浮上してくるということの繰り返しでした。今では、そのわからなさを埋めるための努力は、自分の自信のなさ、つまり不安を軽減するための努力だったように思えるのです。

わからないことが増えたのは、「無知な自分を受け入れられるようになった」ということです。患者さんの語りをどれだけ聴いても、彼らを理解し尽くせることはありません。でも、それでよいと今は思っています。だからこそ、患者さんたちとの語らいが続いてゆくからです。わからないから知りたいと思う、知りたいから教えてもらう、そのために患者さんと

の信頼関係を築くという、もともと基本的な課題にこうして帰ってきたわけです。初学者にとつて、無知な自分と直面

することは簡単なことではないでしょう。クライアントと対面する際の自分の無知は、恐怖すら伴うかもしれません。けれども、その恐怖を軽減するために、何かをわかったことにしてしまうのはとても危険な実践です。それは、クライアントについてもつと知らなければならぬ何かから、目を逸らすことに他ならないからです。いくら経験や知識が増しても、私たちはクライアントに対して、結局は無知であり続けるしかありません。それを忘れずに研鑽を積むことが、私たちに求められているのではないのでしょうか。

## 蔵屋鉄平

Tepei KURAYA

精神保健福祉士・臨床心理士・公認心理師  
都内のメンタルクリニックで休職者の復職支援(リワーク)、  
復職後のフォローアップ支援に従事。  
リカレントメンタルヘルススクール専任講師。



## NEWS 01

### 倫理研修Ⅱ 2019年7月後半リリース Ⅰに続いて受講必須・映像で配信します

倫理研修Ⅰ「カウンセラーの基礎編」とともに、倫理研修Ⅱ「カウンセラーの活動編」は必修科目となります。Ⅰは対面講義が必須ですが、Ⅱは映像講義となります。倫理研修Ⅱは、eMCとしてのメディア・公的関係・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、事例をふまえて倫理的に考えるトレーニングをします。リリースは7月後半を予定しています。(EMCAメルマガにてご案内します)

※ eMC 資格更新ポイントは倫理研修Ⅰ・Ⅱ  
いずれも受講後に 12pt 付与いたします。

## NEWS 02

### CP (カウンセリング・プラクティカム) 14 期 グループ SV の聴講でケースを通じて 実践力をアップしましょう

聴講という立場から第三者として客観的にケースを見ることで、クライアントの主訴の本質が捉えやすい。どのような見立てと介入が適切なかの、スーパーバイザーの指導を受けてアセスメント力の向上が期待できます。「自分なら、どうするだろうか」と自身に置き換えて検討できる、これも貴重な学びとなります。ぜひたくさんのケースにふれてアセスメント力を磨いてください。

※ SV 聴講 1 回につき eMC 資格更新ポイント 2pt 付与

▼開催スケジュール・スーパーバイザー紹介・ご予約はこちら

<https://www.emca.or.jp/emcmember/sv/>

7月～9月  
グループSV  
開講!

## NEWS 03

EMCAキャリア部会主催

### ロジャーズ (C.Rogers) の歴史的な実際の面接逐語録と映像を使って、 クライアント中心療法の真実を実感を持って学び理解するプレミアム講座

講師：文川 実 (リカレントキャリアデザインスクール主幹講師・1級キャリアコンサルタント技能士)

2019年9月21日(土)  
10:00～15:50

受講料：16,200円(税込)

会場：リカレント新宿

※ eMC 資格更新ポイント 10pt 付与

【講座概要】

クライアント中心療法は現代のカウンセリングの基礎といいながらも、その実際をロジャーズのカウンセリングの映像と逐語で体感する、詳細な解説を受けられるという機会はなかなかありません。ロジャーズはクライアント中心療法で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。その効果は？ 等身大のロジャーズとクライアント中心療法の生きた世界にふれてみましょう。この機会をどうぞお見逃しなく！

## NEWS 04

### 中災防レベルアップ研修 名古屋にて開催！ メンタルヘルス不調予防としての コーチング研修

講師：藤田大樹 (eMC・EAPコンサルタント)

2019年9月7日(土)  
10:00～17:10

受講料：6,480円(税込)

会場：リカレント名古屋

※ eMC 資格更新ポイント 12pt 付与

【講座概要】

メンタルコーチングの考え方や技術は、前向きな気持ち・安心感・楽しさといった良い心の状態を得るために有効です。心の状態がよくなればメンタル不調を起こしにくくなるだけでなく、仕事の生産性向上も期待できます。本講座ではこのような学びを通じてコーチングスキルを身につけます。

①コーチングの基本的な考え方 ②コーチングの基本的な技術 ③心を前向きにする言葉の選び方 ④コーチングの会話の構造

**JISHA**  
Japan Industrial Safety & Health Association

中災防

# eMC 資格更新制度のご案内

EMCA  
事務局

## eMC 資格更新ポイントの変更点について

重要

### EMCA事務局より会員の皆さまへ重要なお知らせです

多くの方にとっては、更新ポイントをどうやって貯めていこうかと考えていらっしゃる頃かと思いますが、2013年～2014年にかけて入会された会員の方々が、この春に初めて5年更新の時期を迎えたことにより、eMC資格の更新制度が正式に動き始めております。

そこで、今後導入される初期研修制度との切り分けや、更新を迎える方々が実務実践も含めて資格取得から5年間、継続的に研鑽を重ねられている状況を踏まえ、2回目以降の更新時に必要な更新ポイントの見直しを図り、6月9日の通常総会で報告させていただきました。

### 変更点

- ・ 初回更新時に必要な更新ポイント ▶ 200ポイント以上（変更なし）
- ・ 2回目以降更新時に必要な更新ポイント ▶ 60ポイント以上※（今回の変更点）

※うち更新ポイントの半分は、研修やセミナー参加、SV聴講などの学習を通じて獲得する必要があります。

総会では一例として  
200ポイントを取得するための  
モデルケースをご紹介しました

#### モデルケース：200pt 取得

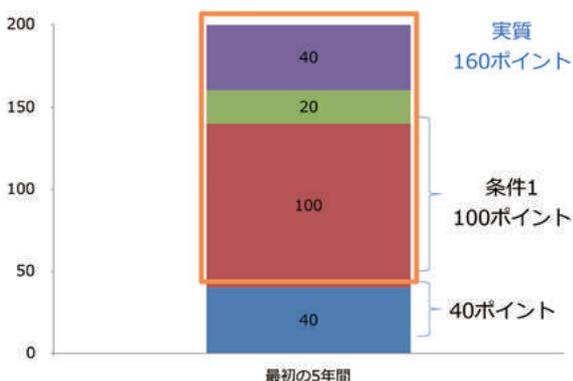
##### 条件1：研修やセミナー参加で100pt以上

EMCA研修(5時間の場合) 20pt × 5回 = 100pt  
総会午後の研修 8pt × 5年間 = 40pt  
カウンセリング・プラクティカム 14pt × 3回 = 42pt

##### 条件2：合計で200pt以上

総会参加 4pt × 5年間 = 20pt  
年会費 8pt × 5年間 = 40pt

→トータルで242pt



60ポイントを  
取得するための  
モデルケースもご紹介しました

#### モデルケース：60pt 取得

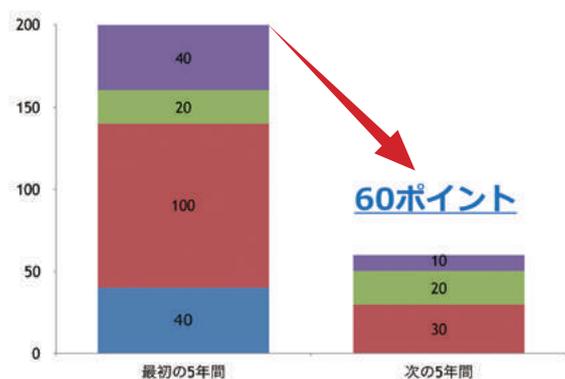
##### 条件1：研修やセミナー参加で30pt以上

EMCA研修(5時間の場合) 20pt × 1回 = 20pt  
総会午後の研修 8pt × 3年間 = 24pt

##### 条件2：合計で60pt以上

総会参加 4pt × 5年間 = 20pt  
(※年会費はポイント換算対象外となります)

→トータルで64pt



## eMC資格更新制度について

eMC 資格の有効期間は 5 年間です。5 年毎に更新が必要となります。

更新を受けるためには、① EMCA 会員であること ② EMCA 指定の専門資格の取得 ③ 研鑽を積み重ねた更新ポイントの申告が必要となります。

- ・更新ポイントは、資格更新時に5年分をまとめて申告いただきます。
- ・EMCA 研修参加の際に発行されている更新ポイント証明書は保管しておいてください。
- ・EMCA 以外のセミナー等にご参加の場合、その団体で発行された証明書を保管しておいてください。
- ・EMCA 以外のセミナー等へご参加で、証明書が発行されていない場合、EMCAホームページのeMC会員サポートからダウンロードできる更新ポイント証明書をお使い下さい。但し、添付資料としまして、領収書などのコピーをお付けいただくようご協力をお願いします。

(2019年6月現在)

### ■更新ポイント表 2019.4.1 現在

分類	内容	項目	取得ポイント
A：研修/セミナー	EMCA主催の研修やセミナー、もしくは会員のスキル向上に資する研修等への参加	[A-0] 初期研修制度対象講座、他	各研修毎に決められたポイント
		[A-1] EMCA、もしくは関連団体主催の研修やセミナー参加	1時間参加 4ポイント
		[A-2] その他、研修等への参加	1時間参加 2ポイント
		[A-3] eMC取得後の関連するカウンセリング資格の取得(臨床心理士、精神保健福祉士、キャリアコンサルタントなど)	国家資格 20pt 民間資格 10pt 但し年間上限 20ポイント
		[A-4] eMC取得後の心理系大学、大学院卒業	各 50ポイント
B：スーパービジョン	精神科医、臨床心理士またはそれらに準じる資格・学術経験を有するもので臨床カウンセリング経験年数が6年以上ある者からスーパービジョンを受ける。1回 60分以上。	[B-1] 個人SV	1回 8ポイント
		[B-2] グループSV ※カウンセリング・プラクティカム等	1回 4ポイント
		[B-3] SV聴講	1回 2ポイント
C：EAPメンタルヘルスカウンセリング業務	日常的に実施するEAPカウンセリング、心理カウンセリング業務。実施場所は特に問わない。	[C-1] EAPメンタルヘルスカウンセリング業務	1日 2ポイント 但し年間上限 20ポイント
D：上記【C】に準じる業務	上記分類【C】以外で、EAPプロバイダーでの勤務・人事(安全衛生管理等)・産業保健スタッフ・キャリアカウンセリング等のEAP関連業務や相談業務。実施場所は特に問わない。	[D-1] EAPに準じる業務	年間 10ポイント 但し年間活動日 120日以上
E：学会発表・著書出版・レポート発表	発表の際にはEMCA会員であることが明記されており、内容はEAPに関するものとする。	[E-1] 学会発表・著書出版・レポート発表	1回 20ポイント
F：EMCA協会運営活動への参加・協力	EMCA協会の理念に賛同し、発展に貢献する活動に協力するもの。	[F-1] 総会、支部会、委員会等への出席	1回 4ポイント 但し年間上限 20ポイント
		[F-2] 運営参加(試験、セミナー等)	
		[F-3] 自助グループ運営	

※ 2020年秋会員までは、[F-9]年会費支払いで1回8ポイント加算も有効

### ■資格取得5年後の初回更新条件 初回更新時期

初回更新時期	更新対象1	「更新ポイント」 ※ 200pt、 うち研修 100pt	更新条件2 「指定専門資格」
2019年 4月	2014年春会員	○	※取得済
2019年10月	2014年秋会員	○	※取得済
2020年 4月	2015年春会員	○	※取得済
2020年10月	2015年秋会員	○	※取得済
2021年 4月	2016年春会員	○	※取得済
2021年10月	2016年秋会員	○	※取得済
2022年 4月	2017年春会員	○	※取得済
2022年10月	2017年秋会員	○	※取得済
2023年 4月	2018年春会員	○	※取得済
2023年10月	2018年秋会員	○	※取得済
2024年 4月	2019年春会員	○	○ ※更新までに取得
2024年10月	2019年秋会員	○	○ ※更新までに取得
2025年 4月	2020年春会員	○	○ ※更新までに取得
2025年10月	2020年秋会員 ※2020年4月～10月登録まで	○	○ ※更新までに取得

研修やセミナーはEMCA主催に限らず、また有料無料を問わず、EAPメンタルヘルスカウンセラーの研鑽として必要だと思われる参加された自己学習に対して付与させていただきます。その他、実務実践についてもポイント対象となっております。更新ポイントについてご不明な点がございましたら、随時、事務局までメールにてお問い合わせください。

# 働く人をメンタルとキャリアの両面からサポートしたい



リカレント名古屋にて

全国に高齢者向けのグループホーム等を展開する企業で、企業内のEAPカウンセラーとして、また企業内キャリアコンサルタントとしても活躍されているリカレント名古屋の徳田先生にインタビューしました。



リカレントメンタルヘルススクール 専任講師

徳田 幸絵 先生

Yukie TOKUDA

国家資格キャリアコンサルタント・EAPカウンセラー・日本音楽療法学会認定音楽療法士。「働く人のメンタルとキャリアの両面からサポートする」をモットーに音楽を用いた心理療法を取り入れたカウンセリングによるメンタルケアで心を整えながら、キャリア(ワークキャリア・ライフキャリア)支援を行なっている。現在は、リハビリ介護業界にて、企業内カウンセラー・企業内キャリアコンサルタントとして、従業員のメンタルおよびキャリア支援に従事。くれたけ心理相談室にて、キャリアサポートを含めた心理カウンセリングを行っている。

私は大学や大学院で心理学を学び、その後、電話カウンセリングの仕事にも従事しました。主に働く方の悩み相談を受けていたのですが、職場環境で悩んでいる方がとても多く、例えば、仕事を任せてもらえない、上司からのパワハラがある、職場の人間関係に悩んでいる、会社に居場所がないなど、職場でいやな思いをすることが、仕事へのモチベーションを大きく下げているという現状を目のあたりにしていました。そして、働く方をサポートするために私にできることはないかと思い、産業分野のカウ

## キャリアの理論を知っていると その先の人生が豊かになりチャンスが増える

本日も、職場に不満があり、働きにくさを感じる毎日をお過ごしている方の相談業務を行いました。職場での立ち位置に悩んでおり、どう立ちまわったらよいのか、どうすればしんどくならないかを悩んでいました。カウンセリングを行う中で、ライフキャリアやワークキャリアを一緒に考えていくと、後ろ向きだった相談者が、「将来こうなりたい」、「こういうふうになっていきたい」と、前向きに変わった瞬間があり、本当によかったと思いました。メンタルの知識やスキルを習得した上でキャリアの知識やスキルがあると、より深い支援ができます。キャリア理論を知っておくことは、自分のその先の人生にとっ

ンセラーの資格を取得。EAPの仕事を行うようになりました。そんな中でメンタルとキャリアは関連していることを実感し、トータルで支援したいと考え国家資格キャリアコンサルタントも取得。そして今、メンタルとキャリアの両面から働く人をサポートしています。メンタルの知識やスキルに加え、キャリア理論の知識やスキルがあると、悩んでいる方に今よりその先があることを伝えられ、相談者と一緒にその先を考えていくことができます。ゼロだったものをプラスにすることができるのです。

てもプラスになると思います。例えば、クルンボルツのキャリア理論に「ブランドハップスタンス」があります。訳すると計画的偶発性理論です。偶然の出来事を引き寄せるということですが、キャリア理論を知っていると、いろいろな出来事の意味付けが変わっていくのです。知らなければ、ただの出来事として過ぎていくだけですが、知っているマイナスの出来事や弱みが強みになるので、その先の人生において、自己肯定感を上げていくことができ、チャンスが増えていくのです。それが自分のキャリアにもつながります。皆さんもぜひキャリア理論を学んで自分の人生を豊かにしていってください。

### → 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 東京 池袋 渋谷 立川  
大宮 横浜 町田 名古屋 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 Cor No.7

2019年6月30日 発行 第3巻第1号 通巻第7号 12423

発行人：松田直之 編集：BEYOND Close-Up COインタビュー・文/大石葉月

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。