

中野敬史さん (eMC)  
株ジャパンEAPシステムズ

## EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.8

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

2019.OCT

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

### CONTENTS

PLATINUM COUNSELOR file03

**中野敬史**さん (eMC)  
株ジャパンEAPシステムズ

Close up to CO(カウンセラー)01

**加藤賀都子**さん

Close up to CO(カウンセラー)02

**北村 尊**さん (eMC)

eMC連載コラム

人生を引き算していくと見えてくるもの

EMCA×中災防 レベルアップ研修

EMCA×愛知県弁護士会若手活動部

EMCAアカデミー

対人関係療法 (IPT) に基づいたカウンセリング技法

EMCA NEWS

EMCA®

EAPに携わりたい思いがあるなら  
EAP業界に入ることが一番チャンスが広がる。  
カウンセラーという形にこだわるよりも  
まず飛び込んでみる気持ちが大事なのかなと思います。



## 中野敬史さん

Nakano Takashi

株式会社 EAP システムズ  
EAP コンサルタント

28歳まで音楽活動に没頭し、その次の人生の選択肢としてカウンセラーを目指して、リカレントメンタルヘルズスクールでEAPを学ぶ。2017年2月eMC資格取得を機にEAP業界の門を叩く。EAPの老舗と名高いジャパンEAPシステムズ(JES)組織コンサルテーション部門のEAPコンサルタントとして採用。入社3年目を迎え、ストレスチェック関連業務で活躍、社長より厚い信頼を寄せられる存在に。



### 28までバンド一色 次の人生を考えたとき…

「28歳まで音楽しかやっていなかったんですよ。大学からバンドを始めて、かなり本格的に傾倒していました。音楽一色の生活をしていたので、その頃からサラリーマンとして働くという意識は自分の中になくて、やりたい仕事というのがほとんどなかったんですよ。だから就職活動もしないで、卒業後は派遣や契約社員をやりながらバンドを続けていました。一人だったら今も続けていたかもしれません。でもメンバーがいたので、男で28にもなると、次の人生を考えないといけない時期になる。それで27くらいの時にバンドは28までと決めました。」

音楽をやめて次の人生を考えたときに、自分もともと人の話を聴くことが好きだなんて。人にいろいろ相談されることも多かったんです。自分の知らないことを人はいろいろ知っているの興味深くて、人の話を聴くことが好きでしたね。そんな中野さんが考えたのがカウンセラーという仕事だった。

### リカレントでEAPを 学んで気づいた相談の奥深さ

2016年の夏にカウンセラーを目指して、いろいろな情報を集めていたときに、ネットでEAP講座を知り、リカレント新宿に話を聴きにいったそうです。

「そのときはEAPなんて言葉の意味も知らないし、何も知らなかったんです。そこで産業領域に強いカウンセラーを養成していると聞いて、すごく興味を感じたので、勉強することを決めました。ただ、自分が人の話を聴くのが好きだったので、学ばせてもらったので、学び始めて、そんなことだけじゃダメというか、本当に奥深い世界だなあとということがわかりました。人の話を聴くことも、専門的な知識や技術を使ったものは全然違って、ああ、もつというんなやり方があったんだ、と実感しました。例えば、自分も人に相談したときに何かアドバイスをされたって、その通りにやるわけじゃなくて、結局は自分が答えを持つていて、自分の思うようにやるわけです。相談に乗るってアドバイスするとかじゃなくて、丁寧に聴いて相手の考えや思いを引き出して、自分で決めたり、動くことを支える、そういうことだったんだ、みたいな気づきがとても多かったですね。授業も楽しかったですね。EAP講座での学びを通じて、自分はEAPをやりたいって思うようになったんです。」

## EAPへの思いと向上心が評価され 願っていたEAP業界に!

「資格も取れたので、いよいよEAP業界で働きたいと思ったんです。けれど、いろいろ調べていったら、やはりカウンセラーとして働くには、資格要件と臨床経験がネックになるということがわかった。EAP業界の情報をいろいろと集めたなかで、今のジャパンEAPシステムズ(JES)に組織コンサルテーション部門というのがあることを知りました。ストレスチェックの準備や実施の実務や、分析と環境改善などに関する部門なのですが、その募集があつたんです。それで応募しました。

面接ではEAPを勉強したことをアピールして、EAPメンタルヘルスカウンセラー資格と、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ種も持っていたこともあつたせいか、採用してもらうことができたんです。応募書類にはもちろんeMC資格取得のことは書きましたよ!(笑)。EAP業界はまだそれほどメジャーではないですから、そんななかでやはりEAPを勉強してきたということは、やる気とか本気度の姿勢のアピールにはなつたのではないかと思います。

EAPの現場は、ずっと勉強し続けていかないといけない世界なので、そういった向上心も評価していただけたのかな?なんて思います。採用側からする

と28歳まで音楽しかやっていないというのは、ちよつと??と思われるかもしれないですよ、ましてや履歴書の特技の欄には「カラオケで、この唄だけは負けない」とか書いたので(笑)。入社後、言われました。「中野君、ふざけてたよね」って。その後、会社の納会で唄わされることにもなつてしまひ後悔しましたけれど(笑)。でもやつぱり記憶に残るようなアピールをしないとネ!

入社後の業務は契約企業の準備に始まり実施、そしてそのデータをとって集団分析し、所見を書いて提出したり、訪問してコンサルテーションをしたり、いわゆる結果をもとに職場の環境を今後どのように改善していくかといった提案までをします。それら一連の業務を任せてもらつていきます。資格を持っていたせいでしょうか、初年度から「やってみなよ」と言っていただけで嬉しかったですね。自分としては新しいことにどんどん挑戦したいという思いなので、いろいろ任せてもらえるので、チャンスがあるなあ実感しています」。

## EAPコンサルティング その面白さと難しさ

「まさか自分がEAP会社に入って、このようなEAPコンサルティングをやることになるなんて、思つてもいなくなつたです。EAP会社といつても、事務的な

仕事だろうと思つていたので。会社つて入つてみないとわからないな、って。

JESはお客様との距離が近い分、お客様との関りにすぐ手応えがあるというか、一緒に歩いている感じがいいですね。そして組織コンサルテーション部門とカウンセラー部門と分かれてはいますが、その枠にとどまらずに、何でもしなくちゃいけない、できる、というところが、すごく自分にとっては魅力なんです。

自分の性格上、もしひとつのことだけをやる仕事なら、すぐに飽きちゃうと思う。でも、お客様との打ち合わせ、資料作成からスケジュールを立てたり、システムの開発や、いろいろなことが同時並行で動く、マルチタスクを求められていることが、すごくやりがいがあります。

自分のやりたいようにやらせてもらえているのが大きいのだと思います。業務の進め方も型にはめずに自分で考えてやれますし、新しいことも、形になるかは置いておいて、そこにチャレンジしていく姿勢は評価してもらえて、任せてもらえているので、そういった部分は仕事をしていく上で大きなやりがいと支えになつていきます」。

そんな中野さんは、どのようなときにこのEAPコンサルタントという仕事に就いてよかつたと思うのでしょうか。

「やつぱりお客様に喜んでもらったときですね。結果を報告しに行つて、お客様に納得してもらえたときも、嬉しくなりますね。難しい、というよりチャレンジ

ングだなと思うのは、コンサルテーションには、必ずこれだ、という正解があるわけじゃないと思つているので、相手が変わればやり方も変えなくてはいけません。やり方を柔軟に変えながらやる意識は持つているのですが、自分が持ち込んだ提案がうまくいかないときは、やはり悔しさも感じるし、今年と同じ轍を踏まないようにと工夫しますね」。

## 願つてもいない環境で 楽しみながら働ける日々

「これまで組織コンサルテーションという部門でストレスチェックの実施とサポートということをメインにやってきました。組織として働きやすい職場環境を実現するために、企業様とどう一緒にやっていけるかな、というのを考えて事業を推進しているので、お客様に喜んで





## 悩んでいる人のために自分は何ができるのか。 それに最前線で携われるのがEAPの世界であり、 EAPの魅力なのかなと感じています。

もらえるような提案をもっと多様にして  
いきたいな、というのが今、直近で思っ  
ているところです。

このEAPという仕事はとにかく楽し  
いし、好きです。JESという会社もと  
ても好きですし、今は、こんな願っても  
ない環境の中で伸び伸びとやらせても  
らっている。もうただひたすらにありが  
たいです。仕事、メチャメチャ楽しいで  
すよ!!ずっと楽しみながら働きたいと  
思ってきたので、今はとても充実した  
日々を過ごせています。もつともつと  
キャリアを積んでいきたいですね」。

明るい笑顔でいきいきと語る姿は、躍  
動感にあふれています。何が中野さんを  
突き動かしているのでしょうか。

「興味・関心でしようか。停滞とかマ  
ンネリが好きじゃないんだと思います。  
EAPは興味関心の対象とか、知識欲に  
底がない業界だと思うんです。おもしろ  
いこと、新しいこと、知りたいこと、学  
ばなくちゃいけないことが底なしにあ  
る。それは自分にとってすごくありがた  
いことだと思う。同時に、置いていかれ  
ないようにちゃんと勉強しなくちゃ、と  
思うところでもあります。

### EAPへの思い

「EAPはとても大切な業界だと思いま  
す。外からしか見ていないのと、入って  
みてでは全然違う。携わってみると、会  
社で大変な思いをしている人、プライ  
ベートも含めて、何かしら悩んでいる人  
がこんなに多いんだなって圧倒されまし  
た。そのような多くの人のために自分は  
何ができるのかって。それに最前線で携  
われるのがEAPの世界であり、EAP  
の魅力なのかなと感じています。

EAPメンタルヘルスカウンセラー資  
格を取ったからといって、カウンセラー  
として、コンサルタントとして働く、と  
自分の中で条件を絞ってしまうと、けっ  
こう難しくなってしまうと思うんです。  
EAPに携わっていききたいという思いが  
あるのなら、まずEAP業界に入ること  
が一番チャンスがある。カウンセラー  
じゃないから、と先延ばしにしないこと  
が大事じゃないかな、と思います。その  
業界に入らないとわからないことってた  
くさんあります。でも、入ってみると、  
いろいろな可能性があったりする。入ら  
ないとそのスタートにも立てないと思っ  
たので、そこはまずカウンセラー、コンサ  
ルトじゃなくちゃ、という思いより  
も、まず飛び込んでみる、という気持ち  
が大事なのかなって思います」。

ストレスチェックの結果報告のために  
一緒に企業にコンサルテーションに出  
向くという、JES松本社長と中野さ  
んに、現場の実際についてうかがって  
みました。

### ストレスチェックに対する EAPコンサルティングとは

「今はストレスチェックを実施する業者  
はたくさんあります。そうなるとEAP  
がストレスチェックを提供するメリッ  
トは、やはり実施後の組織へのコンサル  
ティングや個人への対応に価値があるわ  
けです。医師の面接指導は抵抗感がある  
けど、カウンセラーの相談だったらい  
かな、という人も少なくない。高ストレ  
スを放置してメンタル不調にならないた  
めに、EAPサービスには一次予防の意  
味もあると思うのです」と話す中野さ  
ん。松本社長はこう続けます。

「ストレスチェックも義務化が始まって  
4年目、運用には慣れてきて、やっとな  
の結果をどう活用しているか、と、企  
業も意識が次のステップに向いてきてい  
ます。それに合わせて企業のニーズに  
合った細やかな提案をしています。

そんななかで、やはり難しいと思うの  
は、あくまでもデータでしかないの  
企業の実態をデータからすべて導き出す  
のは限界がある、ということ。今、意識  
しているのはデータをもとに企業とカウ  
ンセリングのようにじっくり話をしなが

## EAP専門機関のパイオニアとして 日本屈指の実績と信頼 豊富なノウハウを有するJES

日本で唯一、EAPのルーツであるアルコール依存症の治療と結びついて始まったEAPサービス会社の、ジャパンEAPシステムズ(JES)。生産性の向上(パフォーマンス)に焦点を当て、個人と組織が満足、納得、そして発展できる対策を共に検討することに力を注ぎ、30年以上にわたる長い歴史と実績を積み上げてきました。

### JESが強みとして 大切にしていることは3つ

#### ①高度な専門性

カウンセラーすべて常勤雇用の臨床心理士か精神保健福祉士。キャリアコンサルティング技能士やキャリアコンサルタントの資格を併せ持つカウンセラーも多数在籍しています。

#### ②連携する技術と体制

JESでは、各企業の固有の制度や基準、風土などを踏まえ総合的なサポートを行う企業担当カウンセラーと、社員個人のカウンセリングを担当する相談担当カウンセラーの2つの担当制を採用。この2つの担当制が、職場との連携をより的確かつ効果的なものとします。

#### ③アクセシビリティ

- A. 電話、メール、面接の相談方法と相談担当カウンセラー
- B. 東京・関西・中部・九州・東北の5つの直営拠点
- C. 医療法人を母体を持つJESならではの全国ネットワーク

### サービス内容

#### ● マネジメントコンサルティング

人事・管理職の方が社員や部下のことで気軽に相談できる専門家を持つことは、人事・管理職の方自身の負担軽減やセルフケアにも役立ち、職場や組織全体のパフォーマンス維持・向上につながります。

#### ● 職場復帰支援

カウンセラーは社員や家族への継続的なサポートと、主治医(医療機関)と職場の連携を図りながら、「無理なく安全でスムーズな職場復帰」を目指します。復帰後もフォローアップ。

#### ● 研修

希望に合わせて柔軟にプログラムを作成。新入社員向け、一般社員向け、管理職向けなどの研修を、講義形式やワーク形式で行います。

#### ● ストレスチェックの実施とフォローアップ

JESでは、特にストレスチェック実施後のフォローアップに力を入れており、カウンセリングやトレーニングコースを通じたセルフケアの充実や、管理職へのコンサルティング、ストレス状況に即した研修など、ストレスチェックと一次予防(職場環境改善など)とのつながりをより強力なものにするサポートを行っています。

#### ● カウンセリングサービス

- ・キャリアカウンセリング
- ・ストレス/メンタルヘルズ相談
- ・コミュニケーション・その他相談

### 株式会社 ジャパンEAPシステムズ

お問合せ ☎03-3362-6669  
<https://www.jes.ne.jp/>

ら組織の問題を明確にしたり、変えていきたいところはどこなのか、どうなるか、いいのか、といったことに気づきを得てもらいながら、一つひとつのプロセスを大切に願う形を一緒に創り出していく、ということ。まさにEAPコンサルタントの本質の部分ですね。」

中野さんいわく「企業は自分たちの課題と自覚しない限りは動かない」のさうです。

「たとえばデータがこうだから、この研修やりましょう、EAPの利用率が低いので、こういうプロモーションをやりましょう、などの働きかけをしても、費用の面と企業側にかかる負担を考えると、すぐにやりましょう、ということにはならない。企業の課題を踏まえたニーズを的確につかんでいかないと提案だけで終

わってしまうんだと思います。」

JESは歴史が長いということもありますが、カウンセラーたちのクライエントに対する思いや関わり方がとても丁寧で手厚いんです。カウンセラー部門と組織コンサルタント部門は常に連携していますから、クライエントのニーズを細やかに吸い上げることができ。その上でマネジメントという部分にとっても力を注いでいます。人事を含めてのクライエントであり、個人だけではなく組織の生産性向上を意識して支援していることがJESの特長であり、強いところだと思います。」

「EAPの本来の目的として、個人や組織のパフォーマンス向上がある。つまりマネジメントの延長線上にEAPは位置づいているんです。その観点が大事なこと

ころですから」と、松本社長。ストレスチェックの結果が出る時期になると、中野さんと一緒に集団分析の結果報告に企業訪問をするそうです。

「初年度はさすがに社長の前で、というのはすごく緊張したんですけど、今は、その場に居てくださるだけで安心感があります。だからといってそれがプレッシャーになることはないです。」

「データ分析や所見の作成を、昔はほとんど自分がやっていたのですが、今はすっかり中野君にやってもらっていて、全面的に任せています。中野君ありがとう！」(笑)。

中野さんの採用の決め手は履歴書に書かれた「特技・森山直太郎のさくら独唱」を見て、「面白い!」「聴いてみたい」と思ったことが大きかったそうです。中



JESカウンセリングルームで中野さんと松本社長にお話を聴きました。さすがEAPプロフェッショナル!(とても受容的)と思わせるとても温かい空間でした

野さんを通して、今、松本社長は「EAPメンタルヘルスカウンセラーって、なかなかやるな!」と思うに至っているそうです。

1990年代、アルコール依存症患者の支援現場から日本で初めての外部EAPの構築を担って以来、日本のEAP業界を牽引してきたJES代表の松本氏。EAPの現状について思うことや、EAPに求められる人材・能力について聞いてみました。



**JES** 松本桂樹さん  
Japan EAP Systems Matsumoto Keiki

（株）ジャパン EAP システムズ（JES）代表取締役社長  
臨床心理士・精神保健福祉士・公認心理師・1級キャリアオ  
ンサルティング技能士・シニア産業カウンセラー

### Q EAPの現状に思うことは？

今、EAPがEAPらしさを発揮できていないような印象があります。EAPがなぜEAPなのか。それはEAPの目的が生産性向上に位置づいているところなんです。

「何かあったら最初に相談して」という気概のある相談機関がEAPだと思うのです。いきなり精神科にはリファーってしにくいですよ。けれどもEAPは生産性という観点なので、組織のマネージャーがリファーする根拠を持ち得るんです。「ちょっと相談にいつてみなよ」と。これはとても大きい役割です。だからEAPは特に周りからリファーされて来やすい、自分から行きやすいところ、そこに大きな存在意義があるのですが、今の日本のEAPは、単なる外部のカウンセリング機関、ストレスチェックや研修をやる機関のようになっている傾向があり、そこはもどかしく思っています。

### Q 今、組織や職場で多い相談はどのようなものでしょうか？

今は「生き方」の相談が一番大きいと思います。どう生きていくのか、仕事とのマッチングもありますが、将来の不安など、いわゆる「実存不安」でしょうか。自尊心が損なわれるとハラスメントにもつながるでしょうし、繰り返す転職などもそうですよね。「どう生きるか」「どう働くか」、そこがうまくいかない」と雇用の促進やメンタルヘルス施策も進まないと思います。

### Q どのようなマインドの持ち主であるとよいでしょうか？

ケチな人は向いていないと思います。かといって、大盤振る舞いをする人も向いていないと思います。うまくいった手柄を、関係者それぞれが持ち合えるようなマインドを持つてることが大事だと思っています。好奇心があり、協働・協創感覚が好きなのがEAPの世界には向いていると思います。

### Q EAPではたらくための必要な技術や能力はどのようなものでしょうか？

特に相談対応において大事なこととして、相談者の悩み事を相談者の気持ちに寄り添いながら傾聴し、わからないことや、話がつながらないところは配慮をもって問いかけ、そうしたやりとりによって相談者に「わかってもらえた」と感じてもらえて、かつ自身も「なるほど、そういうことか」と納得できることが大事だと思っています。「こう説明したら、わかっても

らえるんだ」という実感を持ってもらうと、いろんな人に説明できるようになるので、自分でサポートを得ていけるようになる。なので、カウンセラーの技術的・能力的には傾聴力、共感力、質問力、脱構築力、再構成力という感じでしょうか。個人的には、語りを大切にするナラティブ・アプローチを大事にしています。

### Q どのような勉強や経験を積むと、EAPの力がつきますか？

普段の生活のなかで、人の話をじっくり聴く経験を積みあげていくと、間違いなくEAPの力がつくと思います。経験を積みあげれば、実際に相手の話が聴けるようになると同時に、どうなるかの変化を感じることが可能になると思います。話が聴ける人には、話を聴いて欲しい人が集まってくる。たくさんの人の話を聴き、でも、自分がいつぱいいつぱいになってしまわないためには、自分の気持ちのコントロール、話を聴く時間のコントロールなど、「話を聴く」を維持するために必要なことがいろいろ見えてくると思います。

### Q EAPプロバイダーの代表として、メッセージをいただけませんか？

EAPはメンタルヘルス問題だけに対応する機関ではありません。EAPは幅広い相談に対応しています。その際、メンタルヘルスの知識だけでなく、特にキャリアに関する知識やスキルは必須といえます。メンタルヘルスとキャリア、両方の知見をバランスよく持つていただくことが、実務での活躍につながると感じています。応援しています。

# メンタルヘルスは食事から

食事とメンタルヘルスの関係を知っていると自分だけではなく、家族やクライアント、いろいろな人の健康に応用ができます。一度、食事のことを見直し、特に糖質との付き合い方を考えてみてはいかがでしょうか。



文●大久保ゆうこ  
Profile

臨床心理士、精神保健福祉士。7年の精神科病院勤務の後、生活面や身体面からの心の影響を考慮す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している。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）

■ ■ ストレスで食べたくなるものは決まっている

ストレスでイライラしたり、シヨックで落ち込んだり、気分が変わると、食欲も変わります。食欲があるにせよないにせよ、ストレスがたまると、どのような食事をする人が多いでしょうか。甘いお菓子、パン、スナック菓子、ジュースや栄養ゼリーなどで済ましてしまう人も多くいます。また、アルコールを多飲する人もいます。

これらの共通点は、飲み込みやすいこと、糖質であるということです。デンプン質も甘いものもアルコールも、糖質として数えられるのです。欲求に合わせて糖質ばかり食べていると、感情が不安定になることがあるため要注意です。

■ ■ 糖質過多によって感情が不安定になることも

甘いものを食べるとホッとするという体験は、誰でもがもっていることでしょう。この「ホッとする感覚」こそ、脳が求めてしまうものでもあります。

糖質は体がエネルギーとして用いるために不可欠な栄養素です。人間の祖先は飢餓の時代を多く体験してきました。その結果、生き残るために、糖質をとると脳から快感ホルモンが分泌され、もつとたくさん食べたいような仕組みが出来上がってしまったのです。これが甘いものを食べるとホッとすることの理由の一つです。しかし、ホッとするだけで済まされないことも多いのです。

糖質をとることで快感ホルモンを浴びると、脳が「また、あの快感を味わいたい！」とメッセージを発し出します。甘いものを食べると体の中は大量の糖で溢れ、その後、急速に血糖値が下がります。この、糖の上昇・下降が続くと要注意。体の糖が不足したときに、イライラしたり、不安や焦りが出てきて、居てもたつてもいられなくなります。すると、ますます大量の糖質が手放せなくなり、感情不安定も加速することになるのです。

■ ■ ムリやガマンではない、対策が必要

糖質が感情の不安定につながっているからといって、全部やめるのには無理があります。栄養素の一つとして糖質は欠かせないものです

## 心理面接での事例

(プライバシー保護のため属性などは変更してあります)

心理面接でも、食とメンタルヘルスの知識は有効です

小学生の不登校児を抱える  
クライアントとの面接（40代女性）

娘さん（小5）の不登校をどうしたらいいか、と母親と面接を継続中、それまでお母さんのつらさを主に傾聴していました。ところがある日、「娘がアイスクリームばかり偏食している」という話をされたため、糖質と体の関係を説明したところ、「なるほど」といたく感心されました。お母さんは帰って娘さんにその話を伝えたそうです。それを聞いた娘さんが自発的にアイスクリームをやめたところ、その日から数日で昼夜逆転が治まり、気持ちも落ち着いてきたように見えたそうです。このことがきっかけとなって、これまでこじれていた母娘の関係も深まり、よい結果へとつながりました。

し、主食をとらないことは不健康につながります。アルコールやスイーツは、社交の場では定番のように使われているものですが、完全に断つということは人間関係でストレスを感じることもつながってしまいます。

糖質をとるときには「とり方」が問題なのです。決して「食べるな!」ということではありません。また、食事のバランスを見直したり、ビタミン・ミネラルを補ったりすることで感情の安定だけでなく、記憶力や集中力を上げることもつながります。

自分にあつたスタイルで糖質のとり方を賢くチョイスできるといいでしょう。

## 中災防 レベルアップ研修



中災防（中央災害防止協会）の教育研修実施機関として認定を受けているEMCAが提供するレベルアップ研修。アットホームな雰囲気とリーズナブルなプライスも人気で好評展開中です。

この冬よりEAP講師の大久保先生による新しい講座を開講します。こころの健康に食は欠かせない重要な視点です。カウンセラーとして幅広い知識と支援の引き出しを増やすためにも、ぜひ学んでみませんか。

### 食事によるメンタルヘルス対策を考える 食・体・心の仕組みを知り、 セルフケアと支援の両面に活かす



**講師** 大久保ゆうこ先生

臨床心理士、精神保健福祉士、公認心理師、  
リカレント専任講師

2019年12月15日（日）  
10:00～15:50

会場：リカレント新宿

定員：15名（先着順）

受講料：6,600円（税込）

※ eMC 資格更新ポイント：10pt 付与

#### 【講座内容】

- ・なぜメンタルヘルスに食事が大切か（食・心・体のバランスを知る）
- ・糖質過多が感情不安定を起こす体の仕組み
- ・糖質過多に対する具体的な対策を考える
- ・自分の生活に根差した栄養対策を考える
- ・他者支援の際の注意点と伝え方のコツを学ぶ&演習

#### 【講座のねらい】

心身の健康はどのような食事をとるかによっても大きく左右されます。ここでは、食べ物、特に糖質の高い食事がどのように体に影響を及ぼすかということを多角的に説明し、対策をお伝えします。そのうえで個人の事情に合わせて取り組み方の工夫を考えるとともに、他者支援の場合の注意点と取り入れ方を身につけていただきます。

中災防レベルアップ研修のお申込み▼

<http://s.emca.or.jp/eating>



### 対人関係療法 (IPT) 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



**講師** 杉山 崇先生

神奈川大学人間科学部 教授、臨床心理士、  
リカレント教務顧問

日時：2回セットの15時間

セッション①：2019年11月9日（土）  
10:00～18:40

セッション②：2019年11月23日（土）  
10:00～18:40

会場：①リカレント新宿②新宿駅そばの外部会場

定員：18名（先着順） 受講料：39,600円（税込）

※ eMC 資格更新ポイント：30pt 付与

#### 【講座内容】

IPT の支援フレームに沿ってコミュニケーション分析や心理教育の方法を細かく伝えます。事例のロールプレイを数多くこなすことで、このようなことができるようになります。

- 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）を描くことができるようになります。
- ④きちんと IPT カウンセリングが使いこなせるようになります。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。

### EMCA アカデミー 必修プログラム



#### 【講座のねらい】

対人関係療法 (IPT) は働く人のメンタルヘル스에 悪影響を与える対人関係を最適化する方法として開発されました。IPT を使って職場の悩みを大きく減らすことができ、EAP カウンセラーが一番求められている職場や個々の生産性を向上させることに寄与できます。IPT の第一人者である杉山教授に学んで専門性を身につけ、相談力を大きくアップさせましょう。

お申込み▼

<http://s.emca.or.jp/ipt>



# 人生を引き算していくと 見えてくるもの

リカレントメンタルヘルススクール専任講師(名古屋)・大学講師・研究員  
竹重 幸



リカレント名古屋でのEMCA Caféは毎回こんなに大盛り。仲間の実践発表は興味深い

## 「つながり」がほしかった自分

私が最初に心理学を学ぼうと思ったのは、自分を変えたい、心理士になりたいという想いがきっかけでした。私の場合は、内気で人見知りの性格で、そんな自分を好きになれませんでした。そこで、「くねばならない」という発想をやめて、単に好き、楽しいと感じることだけを取り入れていくと思えました。その結果、当初の目標であつた心理士ではなく、カウンセリングのシステムをつくりたいという興味を持ち始めました。楽しむという視点に軸を置くと、楽しいものは手放していくことで、環境が一変しました。

現在は、大学で、どのようにして人は「つながり」をつくるのかということテーマとして検証しています。これまでの医療機関や法律事務所での相談業務の経験から、専門家と非専門家のコミュニケーションギャップに関心があり、あきらかに「つながり」をつくるのが難しい、専門家と非専門家の関係性に着目し、研

究対象としました。そこで、広域の医療機関に働きかけるため、企業の協力を得て、「専門家に求めるものは何か」という視点から、医師、患者双方にインターネット調査をしました。その結果から、専門家と非専門家をつなぐ人的資源や環境資源の必要性が明らかとなり、現在医学部と連携してオンラインカウンセリングのシステムを検証中です。

研究も人と同様で、心理学独自ではなれないものも、企業や他の専門分野とつながれば、モノやしくみができることを新鮮に感じています。しかし、それだけではない、誰かと一緒に仕事をしたり、研究をするのが楽しい自分も見えてきました。

## 受講生さんたちの想い

受講生の皆さんは、十人十色の目的があつてリカレントで勉強されていると思います。大半がEAPメンタルヘルスカウンセラーやキャリアコンサルタントの資格取得を目指していますが、修了されればそれぞれの個人学習に戻ります。実践コースが終わると、試験までモチベーションが続くだろうか、資格取得後の活動に対して、試

験までモチベーションが続くだろうか、習得したことを忘れるのではないかと不安や悩みをよく言うかがあるので、調査好きな自分は、名古屋EAP受講生や修了生の方にアンケートをとりました。結果、①ゼミ形式の勉強会を勉強したい、②カウンセラーの仕事の情報がほしい、③さまざまな人のロープレ練習をしたい、というご意見をいただきました。つながりが人を支えるのだなとこのときも感じました。

## EMCAカフェ名古屋

現在、受講生さんと協会と教室に協力をいただいて、毎月1回のEMCAカフェで、2時間程度、受講生さん2名の活動・ケース・研究発表を開催しています。ゼミのような形式で、ディスカッションをするという自由な空間、時間です。これまでの専門性や経験を情報交換し、期を超えた受講生さん同士の新しいつながりも期待できます。職場とはまったく違うご自身も発揮していたきたいという目的と、教室そのものを受講生さんの居場所の一つにしたいという個人的な願いでスタートしました。受講生さんが主体であること、そ

して何よりも教室と受講生さんとの強い信頼関係で、修了してもつながれる教室であることは素晴らしいと思っています。

## これから

実際に資格を取得すると、すぐにカウンセラーとして働く場所がないと不安な方も少なくないと思われます。しかし、長年職場で築いてきたキャリアと専門性、そして生活上のご経験をすでにお持ちだと思えますので、そこに学んだ心理学の専門性を加えると何ができるか、まずはご自身の強みを生かしていただきたいと思えます。たくさん的人生経験から手放せるものを引き算して、好きな仕事や生き方を見つけてお手伝いをしていくつながりを、これからも楽しみたいと思っています。



竹重 幸  
Takeshige Sachi

リカレントメンタルヘルススクール専任講師(名古屋)・大学講師・研究員  
大学では心理学、人間関係論などの講義を担当し、大学院では院生、兼、研究員として所属する。  
ロジャーズ派の心理療法の研究室に9年間在籍後、カウンセリングのための社会情報学の研究室に在籍。  
生殖医療、透析医療機関で8年間、法律事務所2年間、通信高校では発達障害や不登校の学生を対象にカウンセリング業務を行う。



「こうなりたい自分」までは絶対にもっていきたくないんです。それを一つひとつあきらめないでやっているの、ご紹介が繋がってきたのかなと思います。

Close-Up CO

INTERVIEW 01

Studio Cura (ストウーディオ・クラ) 主宰。心理カウンセラー・EAPコンサルタント・キャリアコンサルタント。ガルーダインドネシア航空で経理を18年勤めた後、心理カウンセラーとして独立開業。2017年3月よりリカレントで学びキャリアコンサルタント資格を取得、のちEAPコンサルタントを修了。

## 加藤賀都子さん

Kato Katsuko

40歳になったら独立する  
10歳でそう決めて生きていた

加藤さんの職業は心理カウンセラー、そしてEAPコンサルタント。スケジュール帳は毎日、クライアントとの約束の予定でビッシリです。一体どのよう  
に今の加藤さんになったのか、興味を引か  
れずにはられません。

「小学生時代から父子家庭で、1年生ながら生活のことは全部一人でやる、み  
たいな自立した子どもでした。10歳の頃、  
ふわふわしている父親を見て、男の人は  
頼れないと思ったんですね。これからは  
女の人もきちんと仕事をして自立してい  
ないとダメだと思ったんです。40歳に  
なったら一人で何かやろうって決めて、  
子ども時代を生きていたんです」。

福岡の北九州市で短大を出て、地元の  
中小企業に就職した加藤さんですが、24  
歳のときにお父様が病気で亡くなったタ  
イミングで上京したといいます。

「女性が独立してそれなりのお給料をも  
らって働けるのは、当時は銀行と航空会  
社しかなかったの、ガルーダインドネ  
シア航空に入社したんです。40歳で独立  
するために、バリバリ仕事ができる人  
になりたいと、18年間、総務経理部門で働  
きました。その経験は今、EAPコンサ  
ルティングをするのにとっても役に立っ  
ています。40歳で独立！と決めたことを実  
現するために、30歳くらいから何をやろ  
うかなっていつも考えていたんですね」。

カウンセリングとの出会いは  
好きだったスヌーピーコミック

「小さな頃からスヌーピーが好きで、コ  
ミックの中でルーシーが『心理相談室』  
というのをやっていたんですね。『わあ、  
アメリカって心理相談室とかできるん  
だ』と思って、そうか、人の悩みを聴く  
仕事ってあるのかな？って、調べたら、  
目黒に唯一『カウンセラー短期養成学校』  
というのがあったんです。

会社帰りにカウンセリングを1年半勉強  
して心理カウンセラーの資格をとりまし  
た。外人ボスにカウンセリングの勉強を  
始めるの、と伝えたら、『いいじゃない、  
社内でもやりなよ』と言ってもらえたん  
ですね。で、社内でいろんな人の相談を  
受けていましたね」。

ランチをしながら女子社員のお話を聴  
いたり、休職したスタッフを復帰させる  
ためにカウンセリングをしたり、在職中  
から加藤さんは実務経験を積んできたの  
でした。



「カウンセリングの間はメモも取らないし、クライ  
エントに宿題も出しません。『今、ここ』Now and  
hereに全意識を注いでお話を聴くんです」という  
加藤さん

## 約束通りの独立開業 お友達紹介で願った形に

自分への約束通り、加藤さんは航空会社を辞め、個人事業を立ち上げました。

『Studio Cura (ストゥーディオ・クラ)』という屋号で『癒しの部屋』という意味なんです。実は私、開業して以来、自分で営業というものをただの一度もしたことがないんですよ(笑)。一人が必ずお友達を一人紹介してくださって、それが影響力のある方だと、たくさん紹介して下さったりするので、そういった方々に支えられて、お友達の輪でお客様がどんどん増えていく形になってます」。

加藤さんの提供するカウンセリングは、1回が2時間、そして、クライエントは、なんと一日一人しか受けられないのだそう。これを開業時から貫いているというのは、なぜでしょうか？

「クライエントさんは気持ちの変動がある方もいて、約束していても時間がずれてしまうことがよくあるんです。メンタルのつらい気持ちに合わせてあげたいので、どんな変更にも対応できるようにしているんです。『今日1日の私のすべての時間は、あなたのためにありますよ』という、キャンセルしないで頑張ってきてるんですよ(笑)。

枠組みの2時間は、たわいもないおしゃべりも含めて、ゆつたりとお話を聴きます。頑張ってきてよかったなと思え

る終わり方をしたいので、カウンセリングだけでパッとサヨナラではなくて、対話を楽しんでもらうために2時間はちょうどいい長さなんです。以前はオフィスを構えていたんですが、クライエントさんが緊張するので、カフェカウンセリングに変えました。話しやすい場所を選んでらって、出張するスタイルです。

こちらからは決して連絡しない、というのがスタンスにあるので、カウンセリングは1回ごとです。向こうから連絡がくるまで常に待つんです。「今、話したい」というクライエントさんの気持ちやこころの動きを大切にしたいからです。ですから何年も経って急に連絡してくる人や、元気だけど1年に1回は報告のために連絡をくれる方もいます。毎日連絡を取りたいといえば、もちろん対応します。朝、LINEで必ずひと言メッセージをくれる方には、毎朝、励ましの言葉を返したり。そんなスタイルでやってきて、気がつくくと、だいたい毎日、誰かに会っている感じです。

おかげ様でカウンセリングだけで一人で十分生活できています。九州時代の友が社長を務めるIT企業の監査役を請け負っていて、そんなご縁もあってか中小企業の社長さんの相談に乗ることも多いんです。社長ならではの従業員や本人の家族の悩みがあって、客観的に見て、支えてくれるカウンセラーがいると具合がいい、と専属契約をお願いされたりもします。そして、お友達の社長さんを紹介

してくれて、横に広がっていくんですね。昔からアメリカのドラマを見ていて、専属セラピストとかカッコいいな〜と思っていたので、それらしくなってきたらいいな、と「これだ!」なんて思っています(笑)。

## 心理カウンセラーという 仕事の魅力

「自分が関ることによって、相手の方が自分の思い描くところまで行けるのを見届けられること。行けるところまで絶対にあきらめないで付き合いますし、付き合わせます。お互いに励まし合あって。

どんなにうつ状態の方でも、『こうなりたい自分』までは絶対にもっていきたいんです。それを一つひとつあきらめないでやっているの、喜んでいただいで大切な人を紹介してもらえるのかな、とも思っています」。

こうなりたい自分に向かって、どのように関っているのでしょうか？

「ぼんやりした、表面的な意識では気づいていないことに気づいてもらう。それにはとことん質問して考えてもらって、しゃべってもらいます。『もつとない？もつとない？』と言うと、人は考えるものですよ(笑)。今、ここですべてを吐き出してもらう。出てきたことを、付箋に書いてテーブルに並べていくイメージです。その中で気になるものだけを集めてもう一度並べていくと、ほぼほぼ捨てられてしまうんです。そのプロセスの中で本当に大切なものが何かわかってくる。『ああ！自分はそうなのか』と気づきを得るんですね。

支援の理想は、『私を忘れてもらうこと』。いつもカウンセラーのことが意識にあるということは、こころの具合がよくないということなので、望ましい状態ではないわけです。日頃は私のことを忘れていて、すごく悩んだり困った時にはフツと私のことを思い出してもらえ、そんな存在になりたいんです」。



「心理カウンセラーという職業が大好き」  
今日はどんなクライアントさんとの出逢いが待っているのでしょうか？



あなたは何のために働いていますか？  
お金・自己・社会という  
3つの資産を創り上げることが  
人の幸福を叶えるためには大切です。  
それをサポートするために  
起業しました

Close-Up CO

INTERVIEW

02

（株）ブリック代表、ファイナンシャルプランナー（AFP）、EAP  
メンタルヘルスカウンセラー（eMC）、キャリアコンサルタント、  
宅建建物取引士、2017年リカレント名古屋でEAPコースを  
受講2018年eMC資格取得後、独立開業。資産づくりなどの  
マネー、メンタル、キャリア相談、セミナーなど提供。

北村 尊さん

Kitamura Takashi

## 自身の休職体験が EAPにつながった

「このEAPの勉強を始めることになったのは、私自身の休職が大きなきっかけでした。当時、気軽に相談できる場所はなく、カウンセリングや心療内科は、どうしても敷居が高く感じていました。なので、もう少し前の段階で相談できる場所があればいいなと思っていました。休職中、リワークに通うなかで同じようなことを話している人がたくさんいたので、もしかしてEAPを勉強すれば、自分にも人様に役に立てることがあるのかなと思っただけです」。

笑顔で語る北村さん、前職は大手企業グループで総務経理とあった、主に管理業務の仕事をしていました。

「入社後は保険部門で6、7年、総務に8、9年いたのですが、入社16年目に課長という立場で経理部門に移動になりました。管理職として新しい部門に移ったものの、業務の細かい部分はわからなかった。今振り返ると、管理職だからすべてわかろうとしていたんでしょね。自分の中で不安や焦りが募っていった。知識・経験不足を補おうと長時間働くのですが空回ってしまっただけ……」。

そんな状態ですから部下との折り合いがうまくいかず、信頼してもらえず、またその頃ちょうど子どもも生まれたばかりで、家のこともやっていたので、24時間ずっとどこかに気を遣っていた状態でした。

た。何ヶ月も寝れない日が続き精神的にも疲弊してしまい、結局1年間の休職となり、そのまま離職する道を選びました」。

## 世話好き・経済好きを 活かして学び・独立起業へ

「学生時代を思い出すと、不登校になった友達のところによく遊びに行っていました。『どう元気にしてる？』とかつて。もともと世話好きというのでしょうか。あの頃の自分が今の支援の仕事と重なってきたなと思っています」。

また、父が若い頃証券会社に勤めていたので、その影響でしょうか、学校の勉強には興味がなかったんですが、小さな頃から経済には興味がありました。小学生の頃、N T Tの株式上場時の熱狂ぶりに刺激を受けて、それからというもの、注目する企業の株価を毎日チェックしてチャートをつけることが日課になってい



マネー相談もメンタルやキャリアの相談も、とことんクライアントさんの「どうしたいか」に寄り添ってお話を聴きま

ました。好きなことはとことん調べて勉強する、追求するたちで、それが今に続くマナーの勉強を本格的にすることに繋がっていったのだと思います。

独立起業することは、会社を辞める少し前から考えていました。ファイナンシャルプランナー資格を持っており、友人からよくお金の相談を受けてアドバイスをしたりしていたので、いつかこういつた相談を仕事にしたいと思っていました。

そして、自分の会社を2017年10月に興しました。『BRICK（ブリック）』という社名ですが、BRICKはBLOCK（ブロック）と同意語なんです。一つひとつの資産を丁寧に積み上げていくことによって強いものができる、という自分の考えを表しています。そしてBRICKには「信頼される」という意味もあるんです。「人から信頼されるような会社になりたい」という思いも込めています。

現在、会社は自分一人で行っています。提供しているサービスは、ここらにまつわるカウンセリングや、お金に関するコンサルティング、そしてマナーや心理系のセミナーもいろいろ開催しています。マナーに関する相談は、基本的に1年間契約をしていただいて、じっくり資産を作っていたくスタンスで、貯金や投資の仕方を実際の家計簿を見ながらお話をします。

オフィスを構えているので固定費が

かりまだまだ収支は厳しい状況ですが、急がずゆっくり広がっていけばいいなと思っています。今は、来ていただいた皆さんに楽しく学んでいただいたり、相談を受けて気持ちよく帰っていただいているのを見て、私自身はやってよかったなと実感していますし、できればそうの方々が数年かけて倍々に広がっていったらいいなと思っています。

### 目標は自己資本という資産づくり大切にしているもの

「私はファイナンシャル・プランナーということもあり、事業としての目的として、資産づくりがひとつの大きな目標です。資産づくりというのは実はお金だけではないんです。「自分自身、つまり自己資本をつくることも大切です」という話を来談者やセミナーでは熱く語っています。

働けなくなったり、パフォーマンスが落ちるといえるのは、自己資産が棄損している状態です。問題はどこにあるのか、本当にやりたいことは何なのか、今一度立ち止まって考える時間をつくるという意味でも、心理カウンセリングはとても大切だと感じています。EAPも同じです。現状、ワークライフバランスや働き方改革など、一見よさそうなキーワードが逆に社員の働き方を混乱させ、疲弊させているように感じています。EAPは、そういった変化のなかで思い悩み、どう

すればいいのか、わからなくなっている方の考えを解きほぐす役割があると私は考えています。

また、就職氷河期世代や何度も転職を繰り返して、生活するだけでやつの給料で将来に不安を感じている方々に対しても、メンタル面で力になれることはありますし、これからの社会で求められることだと思っています。

### 今の仕事に感じている魅力と自分ならではの強み

北村さんが今の仕事に感じている魅力はどのようなことでしょうか。

「相談業務のおもしろさは、はじめは怒ったり迷ったりしている人が、話を聴いていくうちに変化していくことでしょうか。だんだん落ち着いてきて、前向きに考えてみようかなって言うってくれる、そんなときは特にやりがいを感じますね。」

自分は自から売り込んだりすることはあまり得意ではないのですが、出てきた問題に対して

BRICK PRESENTS  
We will continue to support you.

心とお金の相談室 by ブリック

お金、仕事、家庭の悩み  
話してスッキリしませんか？

【節約しているつもりなのに、なぜかお金が貯まらない】  
【毎日、仕事に行くのは辛いけど、生活のために働かなければならない】  
【株式投資に興味があるけど、何から始めたらいいのかわからない】

そんな今のお気持ちをご相談ください。

家計の相談  
保険、DeCo、各種項目の税理し、得意先への資産作り相談

働き方の相談  
勤怠、正業、部下との人間関係の悩み、転職、退職金と今後の働き方

家族・親族の相談  
夫婦間、子育て、親の介護の悩み、次世代への教育相談

相談料 50分 5,000円（税込）

Life Escort Person 北村 祥子プロフィール  
保有資格：ファイナンシャルプランナー（FP）、キャリアコンサルタント、EBCのインストラクター兼カウンセラー、宅建士  
小中学校の、PTやPTA委員、地域のボランティア、社会福祉士としての活動も経験し、専業主婦でパートをしながら子育てすることになった。専業主婦になる前は、勤め先で人事課に在籍し、退職金や年金の相談にも対応していた。専業主婦になる前は、勤め先で人事課に在籍し、退職金や年金の相談にも対応していた。専業主婦になる前は、勤め先で人事課に在籍し、退職金や年金の相談にも対応していた。

みなさんの人生をサポート  
株式会社ブリック  
お問い合わせ先  
TEL: 03-6362-8500 FAX: 03-6362-8501  
e-mail: info@inv-brick.co.jp https://inv-brick.co.jp  
株式会社ブリック



https://inv-brick.co.jp/  
連絡先: t-kitamura@inv-brick.co.jp  
BRICKのロゴも一つひとつ資産を積み上げていく大切さをイメージ。リーフレットも毎回、心を込めて制作しているといえます

解決するのは好きですし、得意かなって思っています。相談に乗るときは、『その方の本当の問題はどこにあるのか？』をいつも意識して大切にしています。ご本人はなんとなくわかってはいるけど言葉にならないことを、相談の場で言語化してもらい明確にし、整理することでご本人が気づいてないことを「あ、そうだったんだ」と気づいてもらったりすること



少人数制のセミナーで、じっくり対話をしながら大切なことを伝えるので、個人カウンセリングにつながることも多いといえます

リアコンサルティングの立場からお話しをお聴きして、提案できることもあります。カウンセリングには認知行動療法などもタイミングを見て取り入れていきます。自分もリワークに通っていたとき、100枚以上ワークシートを書きましたから、その効果は実感しています(笑)。でも、手法とは別のところで、まず働くということがクライアントにとってどういう意味があるのか、どういう想いで働いているのかを念頭に置いて話しを聴きます。どうしても一人で抱え込んでいる方が多いので、その方が大切にしていないのは何かに寄り添いながら、気づいていないサポート資源を知ってもらったり、少しでも視野を広げていただきたいという願いで支援をしています」。

### 好きな人と好きなときに好きなことができる人生を

も多々あります。気づきを促す、そんなお手伝いができたら嬉しいですね。私のEAPメンタルヘルスカウンセラーとしての強みは20年間弱、会社員として勤めてきた経験のなかで一般従業員部門で役員の考え方を密に聞くことができたため、経営者としての目線、といったさまざまな立場からクライアントの想いを聴かせていただくことができることだと思います。

また、お給料が途絶えると生活できなくなってしまうというプレッシャーから、つらくても会社に行かざるをえないという方に対して、EAP+FP+キヤ

北村さんにとって人生の幸福とは？  
「笑っていられることです。目の前の人  
が笑っているとき、嬉しくなりますね。  
実は起業しようと思っただけは、もうひとつ。家族と笑顔を分け合える時間をもっと大切にしたいと考えたからなんです。会社勤めをしていたときは、そんな余裕はなかったです。今、息子は6歳ですが、これからもなるべく顔の見える父親でありたいと思っています。家族の支えがあるから決心できたし、これまでやってこれているのだと思うと、家族は

かけがえのない存在ですね。

そして、好きな人と好きなときに好きなことができる人生を歩めたら幸せだなあと 생각합니다。それを叶えるために必要なものとして、やはり金融資産は大切です。また好きなことをやろうとするためには健康なところや身体といった自己資本も大切です。そして家族であったり友人であったり、大切な人がいないのはさびしいものです。

この金融・自己・社会という3つの資産を創り上げることが、人生の幸福を叶えるためには大切です。でも、一人ひとりのゴールは違うし、100点もない。一人ひとりがそれぞれ、自分らしく積み上げていけばいいと思っています」。

### 独立開業されようとされている方へ

最後に起業という大きな目標を実現した北村さんに、独立について聞いてみました。

「資格を取得し、独立や起業をして、EAPの考えを社会に広めることはとても意義のあることだと思います。しかし現実には、まだまだEAPの認知度は低く、メンタルケアに力を入れている企業では、すでに産業医、保健師、臨床心理士や産業カウンセラーなどにその役割をお願いしているところがほとんどです。企業や個人のクライアントから報酬をいただくようになるには、自分の存在や提

供するサービスの価値を、本を出したり、セミナーを開催したり、ネットで情報発信をしたり、また知人の紹介などで知ってもらわなければならない、軌道に乗るまではそれなりの年月を必要とします。

それまでの間、生活できるだけの貯えを持つか、または別の収入口を持つうえで独立・起業をなさることをお勧めします。やはり、自分自身の生活に困る状態では、クライアントさんに対していいカウンセリングはできないのではないかと思います。クライアントさんの顔がお金に見える…なんてことにならないように(笑)」。

最後に、将来、独立開業の目標を持っている方のお力にもなりたいと考えております。どうぞお気軽にご相談ください。



起業してからは大切な家族と過ごす時間も増えました。子どもにもお金の大切さはしっかり伝えていきたいといえます

## NEWS 01

### EMCA Cafe 名古屋 with 愛知県弁護士会若手活動部

EAPの実践において、労災認定や労使の関係等法律についての知識が役に立つ場面は数多くあります。また、ストレスの多い職業の弁護士にとってメンタルケアの技術等を知ることは有益です。そこで、EMCAと愛知県弁護士会若手活動部のコラボレーションを企画！この度、双方が有益な情報を提供し合い、交流し、人脈を拡大できる場を設けました。当日は3本立ての充実プログラムに交流会もあって、とっても学び得です！



2019年11月24日(日)  
14:30～17:45

受講料：1,100円(税込)

会場：オルバースビル

定員25名(先着順)

※懇親会申し込みは1週間前までの予約が必要です。



※eMC資格更新ポイント6pt付与

▼お申込み・詳細はこちら

<http://s.emca.or.jp/emcacafe>

#### 【講座内容】

- ①法律相談に訪れる極端な性格のクライアント  
～もしかしたらパーソナリティー障害かも～  
講師：竹重 幸(リカレント専任講師)
- ②メンタルコーチングのスキルで自分自身の目標達成力UP  
講師：藤田 大樹(EMCA)
- ③職場でメンタル不調者が出た時に労災認定される例/されない例  
講師：安井 一大(弁護士)

## NEWS 02

### CP(カウンセリング・プラクティカム)15期 2019年11月～2020年2月開講！ グループSVの聴講で 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は捉えやすいものです。どのような見立てと介入が適切なのか、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/>

## NEWS 03

### 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](http://www.emca.or.jp)

## NEWS 04

### EMCAメルマガをお届けしています

現在、EMCA会員の皆さまにEMCAより月に1～2回、メルマガを配信しています。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](mailto:info@emca.or.jp)



## NEWS 05

### EMCA Cafe



EMCA Cafeは「みなさんの体験や考え思いなどをシェアする交流&表現空間です。みなで集まって自由に楽しいトークセッションや勉強をしませんか？

新宿では、仲間同士の気軽なおしゃべりや情報交換といった交流と、EMCAの活動に関する作戦会議などで時間を過ごしています。

名古屋では、EAPの実践活動をしているEMCA会員さんによる勉強会やケース検討、外部の団体との交流なども含めて、ホットに楽しく勉強を重ねています。

EMCA会員の皆さま、  
ぜひEMCA Cafeへ★

- 毎月2回開催<新宿><名古屋>
- 2時間(開催時間帯は新宿・名古屋で異なります)
- 参加費：500円(税込)  
お茶・お菓子・ファシリテーターつき

▼事前にご予約をお願いします。

<http://s.emca.or.jp/emcacafe>





# メンタルとキャリアの 統合的支援を目指して

リカレントでキャリアコンサルタントの資格を取得後、  
様々な相談機関で相談業務や研修講師として活躍されている  
リカレントの主任講師の堀口恵子先生にインタビューしました。

私はリカレントで講師を務めながら、女性のキャリア支援や非正規雇用者への支援をはじめ、企業向けのキャリア&メンタルヘルスの研修講師のお仕事も受けています。キャリアとメンタルの両面から働く人を支援

することをモットーにしていますが、両方の方のスキルや知識があると、対人援助職としての支援の幅や深さが豊かになることを実感しているので、今回は私の経験を話したいと思います。

## メンタルとキャリアの両面から働く人を支えていきたい

企業のメンタルヘルスの研修では、管理職向けにラインケアの研修を行うことがよくあります。メンタル不調の部下を早期に発見するポイントとして、いつもと様子が違うということがあります。例えば挨拶の声が小さくなる、遅刻が多くなった、突然連絡がなく欠勤するようになったなどです。そういった背景には、人生の上で「転機」が起こっていることがあります。

例えば、予期せぬ異動が起こった、昇格できると思っていたのにできなかったなどです。

この転機を乗り越えていくためのスキルが「キャリアの理論」の中にあり、知っていると実務でとても役立ちますので、ラインケアの研修ではよく一緒にお伝えしております。

そのスキルとは、シュロスバーグの「トランジション(転機)の理論」と呼ばれているものです。転機を乗り越えていくスキルがあると、心がとても楽になります。

転機を乗り越えていくには、リソースを点検するスキルが必要で、これには4つのSを使っています。

1つめのSは「状況(Situation)」です。転機がもたらしている状況を整理していきます。2つめのSは「自己(Self)」です。自分の状態はどうか、自分はどのような

人なのか自己の特性や価値観を理解するということです。3つめのSは「サポート(Support)」で、自分の周囲で支えてくれる人や物のリソースはあるのかどうか。4つめのSは「戦略(Stratage)」です。

3つめのSまで見えてくると、こうすれば良いのではないかというように、戦略が見えてくる場合があります。転機を受け止め、転機を乗り越えるための具体的な行動計画を立てられるようになると、転機は自分で乗り越えられるようになっていきます。

どうしても起こった事象のみに目が行きがちですが、シュロスバーグの「トランジション(転機)の理論」に基づき、4Sを整理してみると、見えなかった一面が見えてくるのです。

管理監督者の方がこういった知識を身につけると、ご自身も転機を乗り越えられるようになりますし、部下に転機が訪れた際のサポートにも役立つのではないかと思います。

皆さんも、リカレントで学んだメンタルヘルスの知識やスキルに加え、キャリアの知識やスキルを充実させることで、対人援助者としての支援の幅や深さを豊かなものにしていってください。



リカレントキャリアデザインスクール  
主任講師

堀口 恵子 先生  
Keiko HORIGUCHI

2級キャリアコンサルティング技能士、国家資格キャリアコンサルタント、メンタルヘルスマネジメント検定1種他取得。キャリアとメンタルの両面から働く人を支えるをモットーに、リカレントのキャリアコンサルタント養成講座講師、女性支援機関、人材ビジネス業界・リハビリ介護業界におけるキャリアコンサルティング、キャリア形成支援、企業向けキャリア&メンタルヘルス研修講師等に従事。

## → 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.8

2019年10月15日 発行 第3巻第2号 通巻第8号 12672

発行人：松田直之 編集：BEYOND

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。