

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



蒔苗望夏さん (eMC)

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.9

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

2020.MAR

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

CONTENTS

Close Up CO (カウンセラー)インタビュー 01

蒔苗望夏さん (eMC)

心強い存在の内部EAPに

Close Up CO (カウンセラー)インタビュー 02

獅子野正昭さん (eMC)

人の心に火を灯す

EMCAアカデミー

2020年度 講座スケジュール

eMCポイントと講座のご案内

第7回EMCA年次総会

2020年6月14日(日)開催のご案内

eMC連載コラム

メンタルヘルスカウンセラーへの想い

| 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



相談したことで、モヤモヤの輪郭が見えてきた。今となつてはそれが自分の岐路というか、転機だったと思います

Close-Up CO

INTERVIEW 01

2018年にeMCの資格を取得後、同年の12月に(株)ウェザーニュースに転職した蒔苗さん。従業員間の潤滑的な存在になり、会社の内側から元氣にしたい思いを胸に、現在は内部EAPカウンセラーとして日々奮闘中です。

蒔苗望夏さん MAKANAE Mika

きは新しいことを見つけないといけない。実験で出たひとつの結果から、『こういうことが言えるんじゃないか』『こういうことじゃないか』と多角面から推し測って書き進める必要があります。一つの物事に対してふかしく考えることを、大学の実験から培われた感じです。今まではずっと猪突猛進で来たので、だからこそ一つの事柄や情報があってもそれを鵜呑みにせずに、自分の中に一旦持ち帰ってじっくり考える時間を持つようなくせがついたと思います」

入社2年目に立ちはだかったモヤモヤと3年半目の転機

実験に明け暮れた大学生活を送りつつ、ものごとをさまざまな視点で捉え、自分で納得できるまで分析するテクニクを身につけた蒔苗さん。卒業後は食品メーカーに入社し、製造ラインや品質の分析など、「ものづくり」の仕事を担当します。そして勤め始めて3年半が経つ頃、今日の自分につながるような体験をしたそうです。「前職では上司や同僚など周囲の環境はよく、仕事も好きで恵まれていました。でも入社して2年目ぐらいに自分が何のために働いているのかがぼんやりしてきて。普通、入社前までにしっかりと考えてから働き始めるものですが、私は今までがむしろに好きなことに飛びついてきた。それと同じ感覚で入社したから『何のためだっけ?』と我に返ってしまったんだと

食品メーカーに新卒で入社し、技術職で3年間勤めた後、2018年の12月に(株)ウェザーニュースの人事部に転職した蒔苗さん。技術職から支援職にキャリアチェンジをしようと思いついた当時の気持ちや、現在のお仕事や将来について、学生時代も交えてじっくりうかがいました。

大学の実験で培った「分析力」が武器に

「一言で言えば好奇心が旺盛な子でした。やりたいと思ったことはすべてやってきたと言えるかな」

繊細で優しい雰囲気を漂わせ、静かにゆつくりと語り始めた蒔苗さん。活動的な学童期だったのには、少し驚きです。

「小学生の頃は、放課後は毎日違う習い事に通っていました。スポーツだとバレーボール、硬式テニス、そして水泳。書道も好きで、これは今も続けています。道具にはこだわっていませんが、紙と筆ペンを持ち出して、心がざわつくときには写経をしたり(笑)。写経は、心が落ち着きますし、ひとつのことに集中できる。雑念がなくなるあの感覚が好きですね。中高生の頃にはバンドを始めて。私はベース担当でした。子どもの頃に親が聴いていたビートルズや、ディープパープルといった昔のロック。社会人になってからはもっぱら聴く専門です。振り返るとたくさんのお稽古事や趣味に打ち込んだと言えますが、勉強や部活も疎かにしなかったなので、

すべてに向き合うようにしていました」

何ごとにも手を抜かずにより抜く姿に、蒔苗さんの芯の強さが滲み出ているようです。

「大学に入学後も音楽サークルに入ってロックは続けていました。でも専攻が工学部の化学系、いわゆる理系で実験が非常に多く、ロックに費やす時間も取られてしまい、遠ざかるようになって。実験は結果が出るまで本当に時間がかかるんです。1週間待つこともざらで、大学に缶詰になるなど大変なことも多かったけど、物事に対していろいろな角度から見られるようになったのは成長したところかもしれません。例えば、論文を書くところ



学生の頃アルバイトをしながら貯めたお金で購入したバイクとベース。青春時代と一緒に過ごしました。

きて自分を知ることができると体験で認識した蒔苗さん。社内にそのような組織・仕組みがあればいいのではと考え、リカレントのEAP講座を見つけ、カウンセラーの門を叩きます。

ロープレで見えたクライエントの気持ち

授業の印象については、「自分のことを聞いてもらえたという原点になる体験があつて、誰か一人でも、例えば隣にいる人でも私が力になればいいなという気持ちでEAPを受け始めました。最初はカウンセリングのスキルがつくと思いましたが、それが全然違っていて。授業を受けたり、ロールプレイング(ロープレ)をしたりするなかで、自

分自身の理解がすごく深まりました。自分の幅が広がった感覚になったというか、自分を客観視できるようになったというか」

受講して、自身の理解が深まったと話す蒔苗さん。学ぶなかで特に財産になったことは、

「自分を題材にして、クライエント役も何度かやりましたが、ロープレという練習でも自分もカウンセリングされていたんですよ。試験対策のためのロープレであつても、人に話を聞いてもらうことで、こんなにも自分を捉え直すことができるんだって。カウンセラーになるための練習だけではなく、クライエントとしても学べる時間だったと思います」

クライエントの気持ちがわかるようになったと同時に、あることに蒔苗さんは



Pit in Spot をもつと活用して
もらうための努力は、惜しまないつもり
です」

（株）ウエザーニュースは、約1000人の
従業員を抱える企業。相談件数はそれ
ほど多くはありませんが、現在は月に2、
3人の従業員を、蒔苗さんがサポートし
ているそうです。

「Pit in Spot に来た元気がない
人が、話をし始めると顔に明るさが戻って
くる。初めてその瞬間に立ち会えた日の夜
は、うれしくて自宅でこっそり泣きました
（笑）」。相談してよかった』という言葉
をもらうのが、一番の心の栄養になります」

熱い思いを秘めてキャリアアチェンジを
果たし、それが実った素敵なエピソード
です。このように充実した日々を過ごす
なか、蒔苗さん自身でキャリアの知識も
必要と感じ、キャリアコンサルタントの
資格も取得します。

一方、技術職から支援職とダイナミッ
クに業種が変わったことについてたずね
ると、

「確かに前職とは全然分野が違います。で
も、ストレスチェックを利用して組織の状
況を分析する、つまり組織の健康診断を
するというのは自分に向いていると思い
ます。分析力は学生時代の実験で培われ
ていますし（笑）、実際好きです。けれど
も、ただ分析するだけでは意味がありま
せん。私もチームに入って一緒にアクショ
ンプランを定めて実行してもらい、その後
ヒアリングをします。この一連の作業も、

一人一人がリフレッシュできて、
なおかつ部署間の繋がりも増えていく。
組織の健康状態をもつともつと
元気にしていくのが目標です

気づきます。

「もともとは、従業員がモヤモヤを抱え
たときに、話を聞くシステムが社内にあっ
たらと思いついて行動を起こしたんです。
でも、当時の仕事のポジションの延長線
では生かしづらいと考え、転職を決断し

相談への心理的ハードルを下げる 「Pit in Spot」

技術職から支援職へとキャリアアチェ

私にはすごく合っていると実感します」

価値観の多様化を求められ始めた 日本企業でのEAP

最近の日本の会社について、蒔苗さん
が肌で感じることは、

「日本の会社は、マネジャーへの負荷が非
常に高い気がします。今までは、先頭に
立つて旗を持ち、皆を引っ張っていくのが
よいマネジャー像でしたが、これはもう通
用しないと思うんです。グローバル化は
さらに進み、国籍も価値観も違う部下が

ンジを志した蒔苗さん。募集要項に記さ
れていた「人事制度の設計に魅力を感じ、
（株）ウエザーニュースに入社します」。

「EAPのような相談員ではなく、社内にお
ける個々のスタッフの力を最大化する
ための施策の企画や運営ができる、『人事
制度企画』のような位置で入社しました。
未経験の分野だったので面接時に確認し
たら、『まずはやってみよう』と言っても
らえ、即決しました（笑）」

転職してから1年と少し。今は衛生員
の組織の一員として相談業務を請け負い
つつ、内部のEAP的な活動もしている
そうです。

「人の心の健康と体の健康を守っていこ
うという組織です。ただ、そう話すことや
近寄りやすい雰囲気に伴うので、私たちは
『Pit in Spot』と呼んでいます。
F1の『ピットイン』です。『ちよつと相
談してみよう』『ちよつと休職しよう』と
言うのを『ちよつとPit in Spot
に入ろうか』的な言い方をします。言い
換えることで、相談や休職の心理的ハー
ドルが下がるというか、ネガティブ色が
薄まる感じが、気に入ってます」

このように、Pit in Spot は組
織の健康を守る部署ですが、一方で社員
にリフレッシュしてもらうイベントなど
も企画。

「具体的には、社内サークル活動のよう
に、業務時間外に集まってヨガをしたり、
英語の勉強会を開いたり、サークル活
動を推進していくのも役割のひとつです。

私たち内部EAPが窓口となり、
組織のバランスを調整する心強い存在だと
広く認知してもらおうよう、
活動を続けていきたい

増える一方で、会社からは部下それぞれ
の強みを活かす能力がマネジャーには求
められる。そのためには部下とじっくり
向き合う必要があるも、時間的な負担も

多い。でも実際、
価値観は定量化
しづらいから、
社内のEAPとし
て私たちがマ
ネジャーと部下
の間に入って潤
滑油的な存在に
なり得るような
サポートをした
い。会社も従
業員も win-
winになるよ
うに介入するの
が、EAPの役
目だと自負して
います」

社内で起こっ
ていることを
しっかりと捉え

一人一人がリフレッシュできて、なおかつ
部署間の繋がりも増えていく。組織の
健康状態を元気にしていくのが目標です」

自分のやりたいことに向けて一歩を踏み
出した蒔苗さんでしたが、現場に出る
とリアルな問題に直面します。

「Pit in Spot と言葉を変えて印
象を和らげていますが、実際に従業員が
『助けてほしい』『相談したい』と思っても、
そこから行動に移すまでのハードルはま
だまだ高いなど。そのために、何かあれば
すぐに出勤できるよう準備はしています。



EMCAの総会や講座等を通じ、継続的に学びと刺激を取り入れるように心がけています。



つつ、未来図をも描く蒔苗さんから、仕
事に対するモチベーションの高さがうか
がえます。

「会社の健康経営を支えながら、経営課
題もしっかりと解決できるEAPになるこ
とを目指しています。そのためには、部
下をマネジメントする手段、もしくはパー
トナーとして、EAPという機能が社内にある
ことをマネジャーに知ってもらう必要
があると思っています。気軽に相談に
行ける存在になり、会社の内側からサポ
ートできるようにしたいですね。相談窓口
が外部のEAPだと、相談する方もされ
る方も見えづらい部分が多い。だから社
内の環境を知っている私たち内部EAP
が窓口となり、組織のバランスを調整する
心強い存在だと広く認知してもらおうよう、
活動を続けていきたいと思っています」

控えめな印象を残しながら、凛とした
口調と姿勢から、会社という「組織」も
従業員という「個」も大切にして支えて
いく蒔苗さんの覚悟が、伝わってくるお
話でした。



「メンタルのセルフケアとしてベースでジャズを弾くのが好きです！ ジャズは人の生命を鼓舞する強さのある音楽です。自分だけでなく、ほかの人のケアにもなるようなジャズベーシストになりたいと思っています」

目的を見失い、適当にアルバイトをして無為な日々を過ごしていた獅子野さんに、母校から「臨時教員にならないか」と声がかかります。当時の教育現場は、

付きまとっていたジレンマが 回収された瞬間

ながら、下北沢の小劇場で公演するなど演劇活動が続けていましたが、ふとあることに気づきます。

「虚しくなりました。公演後、『感動した』『心が洗われた』など、感想を伝えてくれても、その人の後はわからない。私のメッセージや表現がその人にとってどう影響したかを回収できないことにジレンマを感じるようになって」

あれだけ心血を注いだ演劇と獅子野さんの間に、すさまじい風が吹くようになります。このときの獅子野さんは、大学も卒業した24歳。その後、27歳までの3年間はモラトリアムだったと言います。

大きな学びは「受容」でした。 弱っている人への励ましは逆効果。 受容を優先させるべく、 日々努力中です



Close-Up CO

INTERVIEW 02

獅子野正昭さん SHISHINO Masaaki

部下との意思疎通に悩んでいた頃、大切な部下を潰さないためには「傾聴だ!」という思いに至り、EAP講座に飛び込んだ獅子野さん。学びながら即座に職場でメンタルヘルスの取り組みを実践。その情熱と行動は炎のごとく広がって成果をあげ始めています。

「私が執行役員を務める（株）リックプレイスは、サービスのメガフランチャイジーとして多岐にわたる分野で展開しているベンチャー企業です。ステータス、女性専門のエステティックサロン、鍼灸など。2011年に入社し、ゴルフスクールおよびストレッチを専門とするスポーツ事業と、個別学習塾「ITTO個別指導学院」の20教室を担当しています。このITTO個別指導学院は、子どもたちと学び、アクティブラーナーを育てる『7つの習慣J®』という他塾にはない特別な教育プログラムがあります」

「100点を取れば いいだけ」

入社から約9年間で現在の役職に昇り詰めた獅子野さん。どんな学生時代を経て、今に辿り着いたのでしょうか。

「そもそも私はまったく勉強ができない子でした。中学生のときに、親が学年主任の先生に呼び出され、このままの成績だと内部進学は難しいだろうと告げられて。私自身も頑張らなきゃいけないと自覚しましたが、真剣に勉強に取り組もうとはしませんでした」

わかっていてもどうしてもいいのかわからず立ち止まってしまった獅子野さんに、当時の学年主任の先生が声をかけます。

「家庭教師として、私にOBを紹介してきました。この先生が、『オリンピック

クで金メダルを取れと言われていたわけじゃない。単にテストで100点を取ればいいだけ』と、アドバイスをくれて」

それから獅子野さんは勉強に打ち込むように。

「馬鹿は努力してもどうせ勝てないから、勉強しても無理」という思い込みから、『自分は馬鹿のままでもいい。そもそもほかの人（天才たち）に勝たなくてもいいんだ!』というパラダイムシフトが自分のなかで起こりました」

勉強に対する認識が大きく変わった獅子野さん。高校生のときは演劇に出合います。

メッセージや表現が 回収できないジレンマ

「演劇を始めた動機は不純でしたが（笑）。でもどんどのめり込んでいき、大学に進学しても続けようと思っていました。大学に行ってから、『商業演劇はやりたくない』とか生意気なことも言い、『人生とは?』と哲学的な考えを軸にやりたいと主張して、3年生の9月に演劇部を退部して、相手と2人で劇団を立ち上げました。アメリカで同時多発テロ事件が起きたときで、事件をリアルに見た分、自分で生きることについて、自分には演劇しかないと思いきや、事件翌日の12日に演劇部を辞めました」

大学卒業後も就職はせずにバイトをし

つの習慣®は人生が変わるほどに面白く感じられ、生活面でも取り入れていました。もちろん塾でも。このときの生徒たちとは今も連絡を取り合っています」

また、獅子野さんは、授業料が映画鑑賞代とほぼ同額だと気づき、映画よりも満足できる「ショー」にしようと試みます。のちにこれが評判になり、実力が認められ、マネージャー、さらには役員になりました。

「傾聴」の大切さに出合う

「2018年5月から現職に就きました。振り返ればモレーツ社員そのもので、業績アップだけが頭にあり、部下をたくさん潰してきたと思います。部下を育

「7つの習慣J®」プログラムと個別指導は、カウンセラーとしての原点。『これからは社員とともに多くの子どもたち、保護者様の話を聴き、火を灯す場所』パワースポットにしていきたい』と語る獅子野さん。



クライシス・カウンセリング講座

ショック・失望・不安・自信喪失…

誰にも起きるころの危機的状況や「死にたい気持ち」を
カウンセリングでどう支えるのか

EMCA アカデミー発足以来、開催した3回の講座はどれもアツという間に満席に。
「うつ状態の方にどう声がけをしいか不安でしたが、専門知識とスキルを身につけることができ、カウンセラーとして大きな自信になりました」「目からウロコの衝撃的な学びだった。受講して本当によかった!」そんな声の集まる大人気の講座です。
今、世の中の多くの人が不安や困難に陥っている状況だからこそ、社会や人の役に立ちたい。危機的な状況の方へのカウンセリングスキルをつけるなら NOW (今)!

5月末に待望の開催決定!
予約受付中

(12名限定先着順です・お早めに)

2020年 5月30日(土)・31日(日)

10:00～17:00 リカレント新宿

定員 : 12名限定
受講料 : 39,600円(税込)
学習時間 : 12時間(6時間×2日間)
講師 : NPO法人
メンタルレスキュー協会
eMCポイント: 30P付与

講座概要

1回目

「死にたいんです」「今から死のうと思います」とカウンセラーのあなたが聴いたらどうしますか?うつ状態の人が私の一言でどうなってしまったらと思うだけでも不安がつり、ましてや「死にたいと思っていますか?」と聞いてしまったら本当に死んでしまわないのか?自殺念慮のある人にカウンセラーとしてどう対応したらいいのでしょうか?
産業領域で活動するEAPカウンセラーは、いやおうなく震災・事故・ショックな出来事に関わることも出てきます。そのようなクライシスには日常でも遭遇します。例えば、災害や交通事故、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いかに関与して支援していくのか。危機的な状況の方へのカウンセリング、危機的な状況の後の心のケアに必要な専門スキルが実践的に学べます。

MC: メッセージコントロール

「クライアントのことを責めず、苦しさを理解し、一緒に考えてくれる」。そんなカウンセラーになるための「味方になる」スキル(メッセージコントロール)を理解し、実習を通して学んでいきます。

- ・カウンセリングの一番重要な効果(クライアントの味方になる)
- ・クライアント特性(偏った感性・思考)
- ・クライアントの持つ裏メッセージ
- ・誤解されにくいコミュニケーションの5ステップ
- ・メッセージの積み上げ
- ・要約は伝える技術:要約・質問トレーニング

2回目

うつと自殺の関係

死にたい気持ちは、ほとんどの場合うつ状態が原因です。死にたい気持ちを持つクライアントがどのような心理状態にあるか、そして上手に共感できるように話を聴けるようになるために、実習を通して学んでいきます。

- ・うつと自殺の関係
- ・うつと自殺の症状(痛いところ)
- ・構造化面接が大切
- ・症状を聞くまでの演習(ロールプレイング)

不調の説明と対処法

死にたい気持ちを持つクライアントは自分に何が起きているのか、どうしてこうなってしまったのか理解ができず、どうしてよいかわかりません。現状を上手に説明し、安心して一歩が踏み出せるように支援するスキルを実習を通して学んでいきます。

- ・陥りやすいカウンセラーのクセを知る
- ・うつを悪化させる要素:しがみつ
- ・基本対処
- ・症状説明・できること探しの演習(ロールプレイング)

3回目

うつの本質に迫る感情プログラム

原始人の頃からあまり変わっていない人の感情におけるプログラムや各論を理解することにより、クライアント理解が進み、対応も上手になっていきます。そして1～3回目で学んだスキルを総合演習を通して再理解・再確認していきます。

- ・そもそもうつとは…その本質
- ・うつとストレス対処法
- ・自殺念慮対処の総合演習(ロールプレイング)
- ・惨事対応の概論

本講座のポイント

- 「メンタルレスキュー協会」の専門性と実践ノウハウが活かされたEMCAのためにカスタマイズされた特別なカリキュラムで、クライシスカウンセリングを学ぶことができます。
- 演習(実践的なロールプレイなど)を毎回盛り込み、12時間でショックや失望、不安に陥っている状態や、自殺念慮のあるクライアントへの対応の知識と実践力がつきます。

EMCA ×



お問い合わせ info@emca.or.jp

※メールのみ

ご予約 http://s.emca.or.jp/Academy_CC

※先着順(定員12名)となります。

「この国に未来に人の心に火を灯す」を
ミッションに、疲弊してしまった人の心に
再び火が灯るよう手を差し伸べたい



自身のミッションについて、「執行役員としても、カウンセラーとしても目の前の一人一人の心に火を灯すこと。」だと語ります。

素早く行動を起こした獅子野さん。リカレントの授業を学ぶなか、再び大きなパラダイムシフトが起きたと話します。
『理解できる』。この考えそのものが先入観なのだと。自分は相手を完全に理解できるから、完全に相手を変えられるなんて、今思えば傲慢だったと反省しています。相手に寄り添うことはできるが、理解することは難しいんだと。また、実践での大きな学びは『受容』でした。弱っている人をどうしても励ましちゃう。それが疲弊している人には逆効果とわかり、今では受容を優先させ、自分の気持ちは抑えています。これが本当に難しい。でもここで努力を怠ると、相手の気持ちを拾えなくなりますから」

た獅子野さんを取り巻く環境も、少しずつ変わってきたと続けます。
『どうも私は、圧がある人間のようです。威圧的で怖いと。だからこそ、一步引いて相手を受け入れる姿勢が必要だと自覚するようになりました。』
部下への態度を客観視できるほど、獅子野さんは大きく成長しました。
『表情も柔らかくなるよう意識し始めて。そうしたら元部下だった社員から『すごく変わりましたね』『昔は怖くてしょうがなかった』などと言われて。『自分が変わると相手も変わる』って、これだと実感しました』

「話す経営者」ではなく
「聴く経営者」に

2019年の9月のeMCに合格した獅子野さんの次なる展望は、
「カウンセリングの技術を磨くため、また部下との距離を縮めるためにも積極的に彼らと話をするようにしています。私自身もつと劳える上司になりたい。労うと相手の顔がバツと明るくなりますからね。その瞬間を見られると私も充実感に満たされます」
獅子野さんが変わってから、会社にもその影響がはじめているそうです。
「私のまわりでもメンタルヘルスに意識が向くようになってきたと。部下にもメンタルヘルス検定を受検してもらうなど、会社全体にメンタルの意識が高まることを望む一方、カウンセラーへの挑戦は、弊社の代表と役員たち、そして部下たちが弊社グループを挙げて後押しと支援してくれました。そして私自身、将来的には心の火が消えそうな人や、消えてしまった人に再び火が灯るよう手助けをしたい。ミッションも決めています。『この国に未来に人の心に火を灯す』です。やはり日本は多くの社会人が疲弊している。だからその人たちに手を差し伸べて、生きる活力を一緒に取り戻したい。今、『日本』と大きく出ましたが、まずは自身の活動としてメンタルヘルス研修、コンサルタント研修、トレーニング



▲メンタルヘルスマネジメントI種(マスター)に合格した獅子野さん。「幹部社員たちも忙しい中で主体的にII種(ラインケア)受検を申し出てくれて、合格者も出ました。今では全員がメンタルヘルスマネジャーだろう!と挑戦しています」

◀たくさんの仲間たちに支えられています。

グ研修など、悩める管理職を中心に研修の場を提供できるようにしたいなど。それに、話を聞くより聴いてほしい人が圧倒的に多い。だからまずそこにフォーカスして活動を始めたのです。『話す経営者』ではなく『聴く経営者』になれるよう、頑張ります!」

● 初期研修課目と eMC ポイント

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 (20 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	6,000 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

eMC 資格の更新・申請

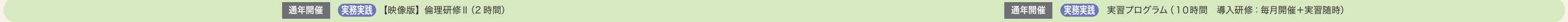
eMC 資格は 5 年毎の更新が必要です。資格更新要件は 5 年間で更新ポイント 200 を取得することとなります。5 年毎の更新ならびに eMC ポイントの取得に関して詳細を EMCA の HP に掲載しています。eMC ポイントについてお知りになりたい方はぜひご確認ください。

www.emca.or.jp



お知らせ

- 各講座の開講日程は、正式に決定次第、EMCA メルマガにて随時お知らせいたします。
- 「Ⅱ . 選択必修科目」はより専門性が高いため、最初に「Ⅰ . 必修科目」で専門的な学びの準備のしっかりした土台作りを、その後でⅡ . 選択必修科目を勉強したほうが身につきやすいため、「必修」→「選択必修」の順番を推奨。「実務実践」はⅠ・Ⅱと同時に取り組まれるとよいでしょう。
- これらの講座以外に、中災防レベルアップ研修（有料・不定期）、EMCA キャリア部会主催の企業のゲストセミナー（無料・年 4 回開催）や EMCA Café（500 円・月 1 回開催）なども開催しています。
- 今後は、毎年およそこの開講スケジュールで運営していく予定です。



Ⅲ . 実務実践科目

実習プログラム

時間	12 時間（導入研修+現場実習 +振り返りSV）
実習先	①八幡メンタルクリニック ② N-Fit キャリアカレッジ日本橋
内容	実習生として精神障害を持つ方々への支援現場に向き、支援の実際を見学したり、お手伝いをします。利用者さんとふれあったり、指導者から話を聴いたり、豊かな経験ができます。8 時間（約 4 時間を 2 回）の実習と導入研修（1.5 時間）、ふり返りのグループスーパービジョン（2.5 時間）の計 12 時間のパッケージ。導入研修は月 1 回開催、実習は通年で対応。実習先は選択可能で、何度でも受講可能です。

Ⅲ . 実務実践科目

CP

(カウンセリング・プラクティカム)

時間	10 時間 (50 分カウンセリング 3 回+ 2.5 時間SV ×2 回)
実習先	RMC (リカレントメンタルヘルスセンター)
内容	実際のクライアントを相手に 50 分のカウンセリングを 3 回実施し、振り返りの 2 回のグループスーパービジョン（SV）がセットになっています。SV では、逐語記録をもとにクライアントとの向き合い方や見立てが適切かどうか、展開の仕方など、きめ細やかな指導を受けることができます。結果、今の実力や課題が明確化され、今後の学習の目標設定ができます。グループSV は、どなたでも聴講が可能です。

Ⅱ . 選択必修科目

対人関係療法に基づいた カウンセリング技法

時間	15 時間（7.5 H ×2 回）
講師	杉山 崇先生
内容	対人関係療法は、コミュニケーションを変化させ心の最適化を図る心理療法です。悩みを個人の病理ではなくコミュニケーションの問題とすることで、内省力の低いクライアントにも対応できるようになり、カウンセリング力が大幅アップ、支援の幅がグンと広がります。また、コミュニケーションの分析方法を身につけられるので、アセスメントが的確になり、確度の高い仮説（見立て）を描くことができるようになります。

Ⅱ . 選択必修科目

認知行動療法 ベーシック

時間	15 時間（2.5 H × 6 回）
講師	谷口 知子先生
内容	CBT の歴史や理論などの概要からしっかり理解を深めます。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り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）を導入し、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。基本を丁寧に学ぶことで、認知行動療法に抛って立つカウンセリングができるようになります。1 回 2.5 時間ずつ進めます。

Ⅱ . 選択必修科目

クライシス・ カウンセリング

時間	12 時間（6 H ×2 回）
講師	NPO 法人 メンタルレスキュー協会
内容	大切な人の死や事故や災害、病気など、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こともある「危機介入」。人が死にたくなる気持ちを深く理解できるように丁寧な解説と充実した教材。6 人に 1 人の指導者がつき、細やかにスキルの実用トレーニングをします。特に死にたい気持ちのある人の対応、誰にも訪れる心理的な危機的状況の心のケアができるようになることが狙いです。

Ⅰ . 必修科目

倫理研修Ⅰ・Ⅱ

時間	3 時間（Ⅰ+Ⅱ）
講師	石川 裕理先生
内容	倫理研修Ⅰ〈カウンセラーの基礎編〉 EMCA 倫理ガイドラインを徹底理解することを通じて、倫理的に考える視点を持つことから始めます。 倫理研修Ⅱ〈カウンセラーの活動編〉 メディアによる情報発信や SNS など、ネット環境でのやりとりにおける倫理について学びます。倫理研修Ⅱは、基本は、通年での【映像版】の受講となりますが、毎年 EMCA 総会での研修会のみ、参加型で開催します。

Ⅰ . 必修科目

システムズ・アプローチ ～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

時間	15 時間（7.5 H ×2 回）
講師	石川 裕理先生
内容	働く人を支援する現場ではスピード感が求められます。また、治療ではない対人援助サービスとして、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・アプローチで「心の成長」という目に見えにくいゴールではなく、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。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。

Ⅰ . 必修科目

共通要因アプローチ ～効果が出るメソッドを体得する 実務研修

時間	15 時間（7.5 H ×2 回）
講師	杉山 崇先生
内容	効果的な心理カウンセリングの共通要因を基礎から学び、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、カウンセリングのレベルアップを目指します。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。また、共感を 4 つの質から学び直すので、共感力がグンと高まり、結果的に関係構築の質が劇的に向上します。

分科会研修会 13:30～15:30

「交流分析で
カウンセリングの『困った!』を解消」

講師：大久保ゆう子 先生
(リカレント専任講師)



カウンセリングで「え?なんでこうなるの???」と思ったことはありませんか?例えば、気持ちに沿って傾聴していたのに、なぜか相手は不快な表情だったり、いつの間にか話が堂々巡り、なんの話をしていたのかもわからない…ということも。

それは「ゲーム」にはまったのかもしれない。ゲームとは、交流分析の

用語で不快な結末に終わる人間関係パターンのこと。この研修会では交流分析の理論と事例を通してゲームを学び、より深く、実のあるカウンセリングができるようになることを目指します。

「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)



昨年の活動コンテストで
特別賞を受賞した立岡伸子さん

EAPカウンセラー活動コンテストの受賞者に個別に発表いただきます。EMCA オフィシャル研修プログラムに対しては、コンテンツ起案者よりプログラムのお披露目のち、参加者の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報告集会です。

午後は毎年恒例、4つの会場に分かれて研修会を開催します。EAP 業界の最先端を知ることができたり、心理療法の学びが得られたり、eMC としての大切な倫理や活動を知る、など興味深いテーマをラインナップしました。

「EAP 専門機関の活動の実際」

講師：松本桂樹 氏
(株式会社ジャパン EAP システムズ代表取締役)



松本氏が率いるジャパン EAP システムズは、現存する EAP 専門機関として最も古く設立されています。松本氏よりこのようなメッセージをいただきました。

「おそらく私は日本で最も長く外部 EAP に従事しているカウンセラーだと思います。EAP が世間に知れ渡っていない時代に、社名に EAP を冠して事業を興すのは、とてもエネルギーを要することでした。黎明期にどのように企業への導入を進めてきたのか、実際の相談活動はどのようなものなのか、お話しできたらと思います。」

「倫理研修Ⅱ」

講師：石川裕理 先生
(EMCA 理事)



eMC としてしっかりと身につけておなくては活動できないカウンセラーの倫理。「倫理研修Ⅱ」では、メディアによる情報発信や、今では欠かせない SNS などネット環境でのやりとりにおける倫理について学びます。ケーススタディにも取り組みます。(倫理研修Ⅰを受講済みの方が対象です)

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 枚入りの両面カラー。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。

・製作用料 2,200 円 (税込)

※お支払いは後日、EMCA 指定口座への銀行振込みとなります。

※ご注文後、記載情報のやりとりが完了してから 3 週間以内で指定場所への郵送お届けが可能です。



第7回 EMCA 年次総会への
お申込み

4 月末の時点の会員に向けて、総会資料を含めたご案内を封書にて 5 月中旬頃にお送りします。
EMCA メルマガにて事前に発送のお知らせをいたします。



第7回 EMCA年次総会のご案内

来る 2020 年 6 月 14 日(日)に EMCA 協会の第 7 回年次総会を開催いたします。年を追うごとに拡大している年次総会、昨年は 150 人以上の会員の皆様にご出席いただきました。熱心に EMCA の活動報告や計画に耳を傾けていただき、また、会員の皆さんの実践活動の発表や懇親会など、たいへんな盛り上がりでした。

現在、今年度もさらによい会となるよう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」となります。今回も午後の分科会研修会は 4 つと充実、日本で最も歴史ある EAP サービス会社ジャパン EAP システムズ(JE S)の松本桂樹代表をスペシャルゲスト講師としてお迎えします。

これまでの EMCA の 6 年間と EAP の支援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、そのような機会となることを願っています。皆様、ぜひご参加ください。

June14. Time table

10:00～12:00
第7回通常総会
12:00～12:30
コンテスト表彰式
13:30～15:30
分科会研修会
15:30～16:30
懇親会

第7回 EMCA 年次総会 2020 年 6 月 14 日(日)

時間: 10:00～16:30 会場: コンフォート新宿

EAP メンタルヘルスカウンセラー 活動コンテスト 2020 & 第3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います。

第7回通常総会

10:00～12:00



2019 年度の EMCA 協会の事業報告や 2020 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。



懇親会

15:30～16:30



当時のクラスメイトや講師との嬉しい再会、「初めまして」の新しい出会いや有益な情報交換ができる、楽しい交流とネットワークづくりの時間です。「美味い!」と好評のお料理とともに、カジュアルにおしゃべりを楽しみましょう! (参加費: 1,000 円/当日お支払い)

分科会研修会

13:30～15:30



4 つの研修会を開催します。ご自身の興味関心に合わせて希望をいただき、4 テーマのうちいずれかにご参加いただけます。ご希望は総会の参加お申し込み時にうかがい、会場スペースに合わせて調整させていただきます。

NEWS 01

EAP メンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト 2020 エントリー受付中！

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 4 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 4pt が付与されます。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 20pt 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：2020 年 4 月 30 日 (木)

▼応募要項・エントリーはこちらから

<http://s.emca.or.jp/eapcounselorcontest2020>



EMCA理事長(右)と2019年度の受賞者の皆さん

NEWS 02

第3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ク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様より公募中です！ 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できる方、ぜひエントリーください。



応募締切り：2020 年 5 月 15 日 (金)

▼公募要綱・エントリーはこちらから

<http://s.emca.or.jp/emcaofficialprogram2020>



第2回受賞者の魚住さん(左)と伊藤さん(右)

NEWS 03

中災防レベルアップ研修 働く人のセルフケア 「LINEで知ろう あなたのコミュニケーションスタイル」

一職場における円滑な人間関係構築を目指してー

日程：2020 年 6 月以降に開催予定
(EMCA メルマガでお知らせします)



【講師】荒井まなみ 先生

【講座概要】

LINE のやり取りから自分のコミュニケーションスタイルを知り、職場で円滑なコミュニケーションをとるための手法を身につけましょう。(5 時間の講座です)



NEWS 04

地域の身近なこころの相談室 2020 年は 5 月から 再び継続していく予定です！

EMCA が 2018 年秋より地域支援のひとつとして取り組んでいる「まちなか相談室」。月に 2 回、定期的に一般の方の個別相談をお受けしています。家族の悩み、お仕事や将来のこと、人々が日々の中で「ちょっと誰かに聴いてほしい」そんな気持ちを受けとめる地域の身近な相談室と喜んでいただいています。地域支援にご興味のある方は相談員としてぜひお手伝いください！

EMCA まちなか相談室

まちなか相談室	開催	毎月第 1・第 3 金曜日 13:00 ~ 16:00 個別相談 (ひとり 50 分 x3 枠)
	会場	新宿 NPO 協働推進センター会議室 https://snponet.net/
	相談料	500 円 (税込)
	お申込み (予約制)	TEL : 03-5386-1315 (11:00 ~ 18:00) E-mail : hiroba@s-nponet.net

(お手伝いをご希望の方は info@emca.or.jp までご連絡ください)

メンタルヘルス カウンセラーへの想い

リカレントメンタルヘルススクール専任講師 鈴木改士

みなさんの想いに

リカレントでは皆さんが仕事をしながら日々感じている「メンタルヘルスの危機」に、職場の同僚や上司、管理部署として、または、家族や友人といった、さまざまな立場から向き合うために、向学心をもって熱心に受講されている方を多くお見受けします。中にはご自身もメンタルヘルスの危機を抱えながらも勉強したいと努力されている姿を拝見して、その想いを受け止めたい、EAP の学びを通してぜひ成長していただきたい、と講義に臨んでいます。私の経験やメンタルヘルスへの想いをお伝えすることで、eMC の皆さんへも、ささやかな励みにつながればと思います。

興味関心を持ったきっかけ

メンタルヘルスの分野は私にとってセカンドキャリアになります。大学を卒業して一般企業に就職することが当たり前で、いかにブランド力のある大企業に就職するかを命題に銀行に就職しました。当時は名門企

業が次々と破綻し、社会全体に殺伐とした雰囲気漂う、まさに就職超氷河期時代でした。仕事に対してこれといった特別な想いもなく、やりたいことも見つけられず、単に幼少の頃から刷り込まれてきた大企業に就職するべきという動機だけで就職をしたと思います。当時、体育会的な背景しかない私は「根性だけ」の精神論で、すべて何とかなると考えて働いていましたが、現場はどうにもならない現実ばかりで、メンタルヘルスの危機に曝されていました。当時、住宅ローンを完済したいと窓口を訪れたご婦人がいました。涙を浮かべながら「主人が亡くなったので」というので、死亡診断書の提出を案内したところ、次回持参したのは警察の検死の書類。：自殺でした。自らの命と引き換えに保険金で家や会社の借金を返済する。そんな気持ちなどまるで理解できず、淡々と処理する自分がありました。自殺という死も、会社ではただの日常風景のように流れていきました。ある日、過重労働とストレスから脳死状態になった夫の診断書を手にしたご婦人が窓口に来た時、言いようのない衝動にかられました。たまたま金融担当していた病院で、そのご婦人が旦那様を必死に看病し

ている姿を目にしたことがあったからです。嗚呼、こうなる前に何とかならなかったのかと：愕然としました。その時、無意識に閉じ込めていた、かつての自殺の処理の記憶が甦ってきたのです。ふと職場を見渡すと、そのようなリスクを抱えた人たちが溢れていました。

精神科医療の世界へ

人間らしさを失っていくような日常の中で、このままでは「心が壊れる」と思い、何かに訴えるように、まだできたばかりの国家資格であった精神保健福祉士の資格を取りました。これからは「心の時代」だ、モノやカネで満たされる時代「は終わっただ、と独りよがりには悟ったのです。そして、メンタルヘルス専門の相談員として精神科医療に従事することになりました。しかし、ビジネスの世界しか知らない私は何もわからず、クライエントと日々向き合いながら、必死で精神科医や臨床心理士などの専門職から実務を通してできる限りを学ぼうとしました。精神科医療の分野だけでなく、高齢者や学校、経済的問題、時に触法など、さまざまな分野の相談業務と勉強を積み重ねていき、どんな相談にも応じるために社会福祉士、介護支援専門員、宅建、ファイナンシャルプランナー、教員、公認心理師と資格を取り、メンタルヘルスに関わる研修や勉強会にも意欲的に参加し、自己

研鑽に励んできました。

EAPへの期待

振り返れば約 20 年、精神科医療の現場で相談業務に従事してきましたが、年々上司や人事の方と従業員のメンタルヘルスの問題に対応することが増えてきました。予防的な役割を担う EAP ウェンセラーに相談することで、どれだけメンタル不調を未然に防ぐことができるかと、身に染みて感じています。企業や精神科医療現場での経験を通じて抱えてきた想いを胸に、これまで積み重ねてきた知識やスキルを、受講生や eMC の皆さんに心を尽くしてお伝えしたいと思っています。そして、皆さんが培われた力を社会で活かしていただければと願っています。



鈴木 改士
SUZUKI Kaisi

公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、リカレントメンタルヘルススクール専任講師

銀行勤務を経験した後、セカンドキャリアとして精神科の精神保健相談員として約 20 年従事。医療、学校、産業保健、司法など多様な分野で相談員としての研鑽を重ねている。

「生き方」を支援しながら 人の心に寄りそえる カウンセラーを目指して

今回はリカレントキャリアデザインスクールで講師を務めながら、
企業内カウンセリングの他、EAPセンターなどでも幅広く
カウンセリングを行っている山口可愛先生にインタビューをしました。



リカレントキャリアデザインスクール
専任講師

山口 可愛 先生

Kaai YAMAGUCHI

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、CDA(JCDA認定)。
専門学校の就職課からスタートし、現在は企業内カウンセリング(就業者)、就職支援(未就業者)の他、EAPセンターでのカウンセリングにも従事。またキャリアコンサルタントの資格取得支援、採用代行、各種セミナー講師、ジョブ・カード作成アドバイザー、キャリア支援、NLP・人材育成等も手掛けしている。

私は、学生時代からやりたいことが見つからず、社会人になってからカウンセラーになることを目指しました。人を支援する仕事や方法・資格を調べたところ、比較的ハードルが低く感じたキャリアカウンセラーの資格が目にとまり、まずは資格の取得を目指しました。資格の取得後は、専門学校の就職課のキャリア支援の仕事につき、スクールの受講生さんにキャリアカウンセリングや就職斡旋を行っていました。

これからは「心の時代」 専門スキルと資格があれば、さらにチャンスを広げていける

メンタルのスキルと資格にキャリアのスキルと資格があると、可能性が大きく広がります。例えば、私がリカレントでキャリアの講師を務めながら、行っている仕事の一つにEAPセンターでのカウンセリングがあります。この仕事自体もキャリアとメンタルの両方のスキルと資格があったからこそ、仕事の幅が広がっていった例になるかと思います。EAPセンターではストレスチェックで高ストレスとなった方や、悩みがあることで、仕事の効率や生産性に影響が出てしまうような方など、様々なご相談が寄せられます。カウンセリングで多い相談としては「職場の人間関係の悩み」や「仕事の内容と量」に関するもののように思います。職場に焦点をあてるカウンセリングをされていて思うのは、やはりキャリアの知識は必要ということ。例えば働く人の背景や、人事の仕組み、社会保険の知識、国の制

度などを振り返ってみると、その人のキャリアを支援するというよりは、求人案件に押し込む側面が強く、やりたいことと違うという違和感があったことを覚えています。そして本当にやりたいのは、「生き方」を支援しながら、その人の心に寄りそうカウンセリングだと思い、キャリアだけではなくメンタルも含めて幅広く、働く人を支援することを目的にメンタルヘルス関連のスキルと資格を習得しました。

度などがわかっていけば、その人が置かれている状況も察しやすく、個にあわせた提案や情報提供を行うこともできます。また、専門分野の知識があれば、カウンセラーとしての強みにもなります。例えば、私は臨床心理士や精神保健福祉士の方々と一緒にカウンセリングを行っているのですが、カウンセリングの内容が、具体的な転職の話になると、リファールがくることもあります。メンタルの知識やスキルに加え、キャリアコンサルタントの資格も持っているからこそ、発揮できる案件になるのです。やりたいと思う仕事につけるチャンスがめぐって来た時に、その分野で通用する知識と資格があると、全然違います。働く人の心の支援を行っている皆さんであれば、ぜひキャリアの知識やスキルも習得してみてください。必ずチャンスは広がっていきます。

→ 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 東京 池袋 渋谷 上野 立川
大宮 仙台 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.9

2020年3月25日 発行 第3巻第2号 通巻第9号 13067

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)

<https://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。