

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



ZOOMによるオンライン総会に参加中の
eMC 龍福満里奈さん

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.10

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

2020.JUL

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

CONTENTS

EMCA 第7回 通常総会・速報

通常総会報告
分科会研修会

Close up CO

EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト2020
入賞者の活躍レポート
第3回 EMCAオフィシャル研修プログラム

eMC連載コラム

中年期の危機

EMCAアカデミーの講座

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



上と資格の国際化を図ることです。すでにEAP A Japan（国際EAP協会日本支部）と連携し、国際水準のEAPコンサルタントを養成するカリキュラムの提供を認定校を通して開始しています。EAPならではのコンサルタントスキルを身につけていただき、活躍のフィールドを広げていただきたいと思います。また希望する方には、国際資格であるCEAP（国際EAPコンサルタント）資格の取得支援サービスも開始しました。カウンセリングスキルにあわせて、コンサルタントスキルを併せ持つEAPカウンセラーを目指すことができます。

今年度は第2次中期事業計画（2016～2020年度）の最終年度にあたります。EMCAアカデミーと、その中で実施される「初期研修制度」の拡充をさらに進めます。初期研修制度は既存会員の方は任意受講ですが、協会に登録後の研修の履修モデル*として、ぜひとも多くの会員の皆様に受講をお勧めします。選択しての一部科目の受講もできます。また、今年度後半には来年度から発足予定の、「EMCA協会支部」の設置につき、ご案内する予定です。会員の方の地域活動のベースとするだけでなく、今後の開かれた協会組織運営を目指し、その一歩とするつもりです。皆様の積極的な参画を期待します。

（EMCA理事長 松田直之）

*履修モデルⅡ初期研修制度は全90時間の設定になっています。新規にEMCA協会に加入された方は、これらを履修することにより結果として、5年後の資格更新に必要な更新ポイントがほぼ取得できるようにもなっています。新規入会の方に加えて、2年目あるいは3年目以降の会員の方にも、ぜひとも履修をお勧めします。

第7回総会から（理事長発言要旨）

EMCAでは2021年度から第3次中期事業計画期間に入る。総会にて第3次中期事業計画にかかる素案が示されたので、ここにまとめておきたい。

第1次中期事業計画 2013年度～2015年度

第2次中期事業計画 2016年度～2020年度 *今年度は第2次中計の最終年度

第3次中期事業計画 2021年度～2025年度

第2次中計の積み残し課題（第3次中計での継続案件について）

1 > 全国での試験会場設置 2022年度見込

2020年度 東京・名古屋・仙台新設 以後22年度までに大阪・福岡・札幌・広島・北陸に順次設置予定

2 > eMC資格認定試験 年間受験者1000名の達成

- ・第3次中計期間内での到達を目指す。
- ・eMC会員にキャリア会員を加えた総計で、EMCA会員10000名体制を構築する。

第3次中計の素案（2020年6月第7回総会にて公表）

1 > 初期研修制度の必修化開始 2021年4月

- ・21年4月以降の協会登録者に対し、90時間の初期研修を義務化する。
- ・EMCAアカデミーの充実を図る。

2 > オンラインカウンセリングの基盤の構築と提供

- ・オンラインカウンセリング、SNS・電話カウンセリングのスキル習得を支援する。
- ・オンラインカウンセリングサービスの基盤（インフラ）を構築し提供する。

3 > 全国支部制度の発足 2021年7月予定

- ・関東信越支部、東海北陸支部を皮切りに、全国の主要地域に協会支部を発足する。
- ・地域における会員活動をEMCAが支援する体制を構築する。詳細は年内発表予定。

4 > RMCの全国設置

- ・EMCAと認定校が共同運営するメンタルヘルスセンター（RMC）を全国に設置する。

5 > eMC資格認定試験の国際化を推進

- ・認定校を通して世界標準のEAPコンサルタント養成プログラムを提供する。
- ・eMC（国内資格）に加えて、CEAP（国際EAPコンサルタント）への道を拓く。
- ・EMCA及びeMC資格のブランド力のさらなる向上を図る。



NPO法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会(EMCA) | 第7回 | EMCA通常総会のご報告

去る2020年6月14日(日)、第7回となるEMCA通常総会が東京・新宿にて開催されました。今年は初めてのオンライン方式を採用したことで、参加者が243名と大きく伸び、過去最大規模となりました。EMCA協会が考える、今後の世の中の動きに沿った新しい方向性や施策についてお伝えします。

第7回の総会は新型コロナウイルス感染症対応のために、初のオンライン総会となりました。直接会員の方と交流の機会を持てなかった反面、名古屋や大阪方面、あるいは全国に分散しつつある会員の方から、オンライン方式のおかげで参加できたという声もたくさん頂戴しました。今後のEMCA総会の開催運営を考える上でたいへん貴重な会となりました。

2019年4月より開始された初期研修制度（今年度入会者までは任意受講）に伴い、会員の入会方法が改定され、eMC試験合格後直ちに入会申請が可能となりました。従来からの「指定専門資格要件」は、5年後の資格更新要件に変更されました。これも手伝い会員数が順調に増加し、加えて新たに設立された「キャリア会員」もその人数を大きく増やしました。今年度内には総会員数で1500名近くとなる見込みです。協会の掲げる「日本の社会にこころのセーフティネットを」構築するには、早期に1万人程度の会員数が最低でも必要と考えています。量的な拡大のみを目標に達成へのゴールを設定する必要はないわけですが、今後は全国への試験会場設置を行い、EAPメンタルヘルスカウンセラーの普及拡大にさらに努めたいと考えています。

協会の今後の方向性としてここで二点ふれておきたいと思います。一つは、オンラインカウンセリングスキルの養成と、そのプラットフォーム（基盤）の提供です。すでにSNSや電話カウンセリングは広く普及してきましたが、今後はオンラインによるカウンセリングサービスの提供が時代のひとつの潮流となるのは間違いのないところです。協会としては会員の皆様を、その面で支援していきたいと考えています。二つ目は、eMC資格のブランド力の向



左／松田理事長による今後の事業計画は「今回、EMCAのビジョンが理事長から聞けたことがすごい収穫でした」という声を多数いただきました。中／会員の皆さんとZOOMで対話 右／会場のコンフォート新宿よりZOOM配信



“声”



たくさんの方にいただいたアンケートから皆様の声をご紹介します。初のオンライン開催となった今回、皆様のご協力のおかげで無事終了することができました。運営面では慌しさや課題も残りましたが、全体的な印象としては、ご満足いただけただようで手応えを感じるよい結果となりました。今後のさらなる進歩に向けてEMCA事務局も工夫や努力をしてみたいしますので、会員の皆様、引き続きましてどうかご協力をお願いします。



EAPメンタルヘルスカウンセラー 第3回 EMCA
活動コンテスト 2020 & オフィシャル研修プログラム

第3回EMCA
オフィシャル研修プログラム

👑 起案者
伊藤 伸之さん

研修テーマ
『ラインケア入門』

第3回の採用プログラム



研修「交流分析でカウンセリングの『困った!』を解消」

講師：大久保ゆうこ先生
臨床心理士・リカレントメンタルヘルススクール専任講師
受講者：152名

研修のねらい

習った通りカウンセリングをやってみるけれど、なぜか予想外の展開に…。時には相手を怒らせたり、思ったように対応できない自分を責めてしまったり。そのような状況から抜け出す一つの手がかりを、交流分析を通じて示すことが今回の狙いでした。

内容と振り返り

TA (Transactional Analysis) は、一つのパーソナリティ理論であり、個人が成長し変化するためのシステムティックな心理療法の一つ」と定義されています。「決まって後味の悪い結果で終わるパターン化されたやりとりのこと」をTAでは「ゲーム」と呼びます。例えば、こちらは誠意を尽くして対応しているはずなのに、なぜかクライエント (CL) は急に怒り出した、話が堂々巡りで混乱してしまったりなど。そんなつもりではなかったのに嫌な後味になるゲームは、CLの幼少期の体験が関係しています。こちらがゲームの誘いに乗らず、CLと健康的なかかわり方ができるかが問題を解くカギになる、それがわかってもらえたのではないのでしょうか。皆さん熱心に聴いてくださっているのが伝わってきました。ぜひまた一緒に学びましょう。

受講生の声

- ・交流分析はとても興味深く、カウンセリングですぐにも活用できると思いました。普段の会話の際もためになりそう。具体的な事例もわかりやすかったです。
- ・アドラー心理学と似ていて入りやすかった。内容的に、結局カウンセリングで一番大切なのは「真実 (真意) を見極める目」だと思った。
- ・ゲームの考え方がおもしろかった。
- ・厄介なCLへの対応がシステマチックに身につけられるとしたら、実に魅力的だと思った。



『ケースに学ぶ心理学
交流分析のサイコセラピー』
簡井末春監修 島田涼子著
新興医学出版社

TAのカウンセリングが どういうものかわかる本

TAにもいろいろな学派があり、やり方もさまざま。この本ではTAの基本的な理論から多様な学派の理論とセラピーの流れ、事例と解説という流れで構成されています。具体的にTAではどのようなことをやっているのかが非常によくわかる1冊です。

TAを基礎から 学びたい方に

講座「TA 101」

2日間研修でTAの国際資格をもった人が教えてくれます。この研修を経てさらに研鑽を積むことで、TAの国際資格を取得する道も拓けます。

参考：日本TA協会
<https://www.taaj.or.jp/>



EMCA × 中災防レベルアップ研修 「TA (交流分析) とラケット」



2020年10月11日 (日)
10:00 ~ 15:50
講師：大久保ゆうこ先生
会場：リカレント新宿
受講料：8,800円 (税込)
eMCポイント 10p 付与

もっと
学びたい！ リクエストに応じて続編の講座をリリース！

概要

感情にホッモノとニセモノがあると言ったら、どう思うでしょうか？ 交流分析 (TA) では、ラケット感情といって、本物の感情と区別して扱います。この講座では、TAの基本から説明し、ラケットやゲーム理論をもとに事例を読み解きます。総会研修では通り一遍の説明で終わってしまったので、総会で利用した内容の復習もしながら、さらに深く掘り下げしていきます。初めてTAに触れる人でも、TAの勉強をした人でも、楽しめる内容にしています。

このような方におススメ

- ・TA理論を知りたい
- ・カウンセリングを具体的に展開するのに、どうしたらいいかわからない
- ・日頃の人間関係やカウンセリングで振り回されるのをなんとかしたい
- ・人の心に触れるカウンセリングをしたい

お申し込み https://www.emca.or.jp/event/industrial_safety_health/



総会での スペシャルコンテンツ



2つの分科会研修会

12:50 ~ 15:00



毎回恒例の午後の研修会。今回は、A.興味深い「交流分析」をカウンセリングに活用するノウハウと、B.日本の老舗EAPサービス会社JES社の松本代表によるEAPのリアルに迫るレクチャー、の2本立てでお届けしました。

研修「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
受講者：101名

研修のねらい

EAPプロバイダーの展開するEAPサービスとはどのようなものなのか。具体的な内容や対応の流れを相談事例を通じて伝え、EAP活動の実際を理解し、EAPの役割や目指すところを知っていただくことが狙いでした。

内容と振り返り

実際のEAPサービスラインナップを紹介いただきました。外部EAPの特色である2点①EAPはパフォーマンスを基軸にした、社員がリファアされやすいことを重視してデザインされたサービスであること②EAPは「組織」に対するアプローチが必須であること。EAPはメンタルヘルスに特化した相談機関ではなく、また、EAPが目指す目標は「自助による支え合い」であることは知っておいていただきたいことです。

また、コンサルテーションとコンフロテーションという技術の重要性、さらに自殺のポストベンションやCISM (緊急事態ストレスマネジメント) など、EAPの支援が多様であることが理解いただけたと思います。

また、eMCでもあり、JESでEAPコンサルティングを担当する中野さんにも加わってもらいました。ストレスチェックに関する企業支援について話してもらい、ZOOMを通じて皆さんともディスカッションができ、とても有意義でした。

受講生の声

- ・今までぼんやりとしていた外部EAPの活動内容がよくわかった。
- ・みんなで支えながら仕事ができるようになるのが本質、という言葉が印象的でした。
- ・EAPの現場や目指すもの、世界観を理解できた。
- ・「資格ではなく、これまでの経験値が大切」というコメントが心に響きました。
- ・EAPはパフォーマンス向上を目指す、ということが印象に残っています。

もっと
深めたい！

キャリアコンサルタント資格保有者の方には
今秋、更新講習としてもっと学ぶチャンスがあります

概要

EAPのノウハウをキャリア支援に活かす方法を教えます。特に、相談者の困りに合わせ、専門家につなぐリファアのポイントを理解します。キャリア支援においては、相談者が所属する職場の上司や人事との連携が必須。社員の情報をフィードバックする際の注意点 (情報セキュリティ等) を押さえます。また、上司や人事の支援する際に重要となるコンサルテーションスキルを確実に運用できるように、ロールプレイングも交えてトレーニングします。

このような方におススメ

- ・EAPを勉強したけれどキャリア支援へのうまい活用がわからない
- ・コンサルテーションを実際にロープレで練習したい
- ・どのような時に誰にどうリファアすればいいのかピンときていない

お申し込み <https://www.recurrent.co.jp/cc/update/>



リカレント更新講習 「EAPから学ぶリファアと コンサルテーション」

2020年11月1日 (日)
10:00 ~ 18:00
講師：松本桂樹先生
会場：リカレント新宿
受講料：20,000円 (リカレント修了生・非課税)
eMCポイント 12p 付与

EMCAアカデミー

2020年9月～
待望の2講座の開講が決定！

初回の開講では20席があつたという間に満席の大人気でした。
CBTのスペシャリスト谷口先生のオリジナル教材で学びます！

選択必修科目

「認知行動療法ベーシック」

15時間

2020年10月～11月の週末
2.5 時間×6回

リカレント新宿 定員：15 名
受講料：39,600 円(税込)
eMC 資格更新ポイント 30p 付与
※講座スケジュール調整中。
決定次第 EMCA メルマガでご案内します。

講師：谷口知子先生

Profile

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。元国家公務員。教育、司法、医療、産業の4つの領域に渡り幅広く臨床経験を積んだ後、独立しカウンセリングルームを開業中。



EAPの支援現場で求められる短期問題解決に非常に有用
問題解決しなくていい、それがとにかく新鮮

必修科目

「システムズ・アプローチ」

12時間

2020年9月26日(土)・10月3日(土)
10:00～16:00

リカレント新宿 定員：20 名
受講料：31,104 円(税込)
eMC 資格更新ポイント 24p 付与
※お申込みは EMCA ホームページより
emca.or.jp

講師：石川裕理先生

Profile

公認心理師、臨床心理士、EAP コンサルタント。PIAS 麻布カウンセリングセンター所長として、個人へのカウンセリングやカップルカウンセリングを行う。



2020年1月に開催した初回の講座では、毎回皆さんがとても熱心に、そして楽しみに受講して下さった姿がとても印象に残っています。終了後には「もつと継続してCBTを勉強したい」「こういう学びをしたいと思っていた」「早速、実践してみたい」という声をたくさんいただき、私の励みにもなりました。

認知行動療法は技法が有名ですが、実はコミュニケーションのあり方もラポールを高め協働作業をスムーズにするという、関係性の取り方そのものが効果的な心理療法です。そこにエビデンスある技法を用いることで、クライエントの多様な問題を早期解決へと導きます。このようなベーシックな力をまず身につけ、さらにステップアップしてEAPとしてのカウンセリングやコンサルティングを実践的に行える力を習得できるような機会も提供していきたいと考えていますので、カウンセラーとしての実践力をつけたい方は、ぜひ一緒に勉強しましょう。

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。また、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）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、認知行動療法に拠って立つカウンセリングができるようになります。

EMCAでは「すべての組織に属する人々へのこころの支援を提供する」EAPカウンセラーを育てたいと考えています。人間はもともと集団生活を営む動物であると同時に、高度に知能の発達した社会的な存在です。そのため対人コミュニケーションなしに生きることはできません。

ですので、メンタルヘルスにおける症状や問題行動の意味を、コミュニケーション・システムの不具合として捉え、対話を用いて改善を目指すことが大変有効といえます。問題を抱えているシステムや個人に対話によって働きかけ、対人コミュニケーション・システムを最適なものに变化させる方法、それがシステムズ・アプローチです。具体的には、いじめ、ハラスメント、虐待、DV、孤立、精神的肉体的に過重なストレス下におかれた状況など、すべてのコミュニケーション不全状態を発見し、改善に向けて対応する方法を学びます。

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。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。

eMC

連載コラム

第11回

ラーニングジャーニー(学びの旅)は 終わらない

リカレントメンタルヘルススクール専任講師

水口明子

誰にでも起こる中年の危機

中年の危機（ミッドライフ・クライシス）という言葉をご存知でしょうか？ 中年の危機とは、中年期特有の心理的危機のことをいいます。1970年代より発達心理学では、中年期を大多数の大人が経験する人生の一つの段階として研究が進められ、臨床心理学などを含めて「中年の危機」という用語が用いられるようになりました。

かくいう私も大学を卒業し、サービス業界で20年順調に働いてきましたが、この中年危機を体験したのがきっかけで、カウンセリングや心理学、福祉の勉強を始めた。精神保健福祉士資格を取得後、医療、福祉、産業の現場を経て、ご縁があってリカレントのEAP講座や、メンタルヘルスマネジメント検定クラスの講師もさせていただきながら、昨年、公認心理師を取得。心理カウンセラー・講師業として独立しました。多岐にわたる分野の経験を通じて日々奮闘しています。

現在ではそれに加えて、大学において障害学生コーディネーターとしても勤務しています。障害を持つ学生だけでなく、また、

勉強の悩みのみならず、日々の困りごとなどについても相談対応していると、「若いな」と懐くと思います。学生と比べて自分はやつぱり中年か、などと実感します（笑）かつては働き盛りとして、人生で最も充実した時期だといわれてきた「中年」ですが、現在では、うつや不安に襲われる危機を迎えやすい年代であることがわかってきています。

人生の正午をどう迎えるか

人生には、いくつかの転換期があります。Donald・E・スーパー（1910～1994）が提唱した、ライフ・キャリア・レインボー（ライフ・キャリアの虹）を見ると、中年期が最も人生上の役割が重なっていることがわかり、人生の選択肢も増えていくように見えて、逆にさまざまな関係性の中で自由にならず、葛藤が生まれるといわれています。

また、カール・グスタフ・ユング（1875～1961）は、人生を日の出から日没までの4つの時期に分け、40歳前後を「人生の正午」と呼んでいます。人

生の正午とは、青年から中年にさしかかる頃であり、転換期であると捉え、「危機の時期」であることを指摘しています。

人生の正午を迎えるとき、人は「自身について」「これからの生き方」について真剣に考えることとなります。生き方や価値観の転換を迫られてくるのです。私のクライアントでも自身では気づかずに、中年の危機を経験されている方はたくさんいらっしゃいました。そのようなときに、自身の経験則はもちろん大切ですが、心理学やキャリアなどの理論的な裏付けを付け加えることによって、直観だけではなく、より論理的な思考法を組み合わせることによって、よりよい判断を下すことができると考えられるのではないのでしょうか。

withコロナの ニューノーマル時代を 乗り切るために大切なこと

特に新型コロナウイルスにより、ニューノーマルな時代といわれていくなかでは、もう今までの経験だけでは役に立たないかもしれません。心理やキャリア理論などを

学んでいくことで、より一層自分自身を分析し、今後の動向に仮説を立て、どうあるべきかを考えていく。その上では、経験値と知識の融合が重要だと私は思っています。カウンセリングをする上でも非常に重要な要素と考えます。

リカレントで学びEAPカウンセラーとして、あるいは相談援助職として活躍していることになっても、ラーニングジャーニー（学びの旅）は終わることはないのです。自らが実践し、ロールモデルとなっていくこと、そしてさまざまな課題に直面しても、乗り越え成長し続けていくことが、私たちカウンセラーには必要なことではないでしょうか。

水口明子

MIZUGUCHI Akiko

精神保健福祉士・公認心理師・リカレントメンタルヘルススクール専任講師
20年以上サービス業に従事。その後、精神保健福祉士や公認心理師資格を取得し、対人援助職に従事。
昨年、ハビットマインドKOKOLOを独立開業。小学館の「Suits woman」において「ハビットマインド診断」連載中。医療、福祉、学校、産業分野においての幅広い経験値をもとに活動している。





「転職となったのは、そんな状態の中でもなんとかEAPの学びを形にしたいと、CPやEAPコースの修了試験のCL役に参加し続ける中で、すばらしい方々と出会えたことでした。いろいろな先生にSVをしていただくなかで、自分も将来リワークに携わりたいと思うようになり、あらためて自己一致が不足していると感じ、自分と向き合う決心をしました。また、同じeMCの方々からも、私の状況を知って励ましてくださる方、

迎えた人生の転機

せっかくの資格を活かしたいという強い思いもあり、CP（カウンセリング・プラクティカム）に参加していましたが、まだ治療も安定しておらず、SVの最中に号泣して教室を飛び出したこともあり、その時にSVの先生が優しく話を聴いてくださり、助言くださったことは今でも励みになっています」。

これまでの自分

小さな頃から人と話すことが苦手で、言葉を言葉としてしか受け取れなかった、という釣見さん。

「自分から人に話しかけられないからクラスでも浮いてしまつて。中学時代はいじめられたりもしました。親からは風変わりだと気持ち悪がられて、内弁慶も手伝つてか、放っておかれていました。習い事とか何もやらせてもらえなかったので、家ではやれないことをやりたくて、中高ではバスケットや楽器をやったり、大学時代は体育会でアーチェリーをやりました。



最優秀実践賞

釣見 由貴さん

TSURIMI Yuki

総会での発表は「前向きに頑張っている姿に感動した」「つらい経験があったからこそ、心から人の心に響くすばらしいものでした。実践だけでなく自己成長の軌跡が高く評価され、最優秀実践賞に輝きました。

た。新人戦で優勝したりもしたんですヨ。

今思えば、その頃から反復的なことが好きで、熱中する傾向があったのでしょうね。大阪大学に進学し、スペイン語を専攻、だからスペイン語はちよつと話せます（笑顔）。

卒業後は語学学校で人事にいたのですが、契約社員から正社員の登用がなかったり、給与もあまりよくなかったり、人間関係にも疲れてしまい、ノルマが課せられていたこともあつて、メンタル的に追い込まれてしまいました。適応障害を発症して休職、結局退職となりました。

EAPの学びやeMC資格の取得を通じて、私の人生は大きく変わりました。今、ようやく人生のスタートラインに立てた。そんな思いをかみしめて、前に進んでいきます。

EAPで活躍するために努力していらつしやる方々に出会い、これはいつまでも自分に甘えてはいられないと、自身を奮い立たせられるようになりました。

エリクソンの発達段階をもとに、自身の過去と考え方の癖を徹底的に書き出し、考え方を変えるために認知療法等を勉強して試しました。また、授業の中で発達障害について学んだことで、自分は発達障害ではないか？という疑問が湧き上がってきたんです。思い切つて診察を受けて検査を受けたところ、主治医から発達障害の診断が下りました。ああ、やつぱりそうだったのか、と…。その時はちよつと凹みましたが、ルーティンを途中で変えられず過重労働になる、複数人のコミュニケーションについていけない等、自分のこれまでを振り返ると、とても腑に落ちた。障害がもたらした二次障害が適応障害やうつ病でした。

胸を張れる今の自分へ

その後、体調が落ち着き、主治医の診断許可が下りた2019年5月に、就労移行支援事業所の就労支援員としてクローズ（※障害があること公言しない形）で就職した釣見さん。職務能力も非常に高く、自身の障害特性もよく理解し対処法も備えているため、合理的配慮を求める必要もないからです。

「障害者手帳を持つ自分に支援なんてできるだろうか、という不安はありません

当時は会社が健全であればメンタル不調は起こらないのに…と思つたこともあり、けれどそれ以上にもつと自分の可能性を探したくて、自分の力を新しいフィールドで試してみたくなった。そこで青年海外協力隊に応募したんです。27歳の頃です。2年間グアテマラに派遣されて、現地で子供たちにスペイン語で環境の話をしたりしていました。楽しかったですよ。キリスト教の文化で、人の心が温かい。そこがとてもよかったです」。

EAPとの出会い

「帰国後は一般企業に採用してもらい人事で採用担当や休職者のサポートをする役割でしたが、自由裁量で一人でやるような仕事だったので、過集中になるあまり、どれくらいまでやれば自分の心身に無理な負荷がかかるか、それがわからなくて、つい仕事を抱え込みすぎてしまう。毎晩自分だけ深夜残業、過重労働になつて、人間関係にも疲れてしまい、半年で休職となりました。その後も復職・休職を繰り返しながらいた頃、EAPのことを知ったんです」。

でした。EAPの学びを通して、すでに何をすべきかを理解できていたからだと思ひます。いつか精神科のリワークで働く、という目標を実現するためには、精神保健福祉士の資格が必要とわかつたので、その資金と経験を稼ぐ意味を兼ねて、まずは就労移行支援で働くことにしました。

現在、私は新人ながら利用者対応等を評価してもらい、光栄なことにエースとして、多くの利用者さんを任されています。皆さんから「担当は釣見さんがいいな」と選んでもらえるのは、学んだラポール形成の大切さを認識して、心に寄り添つて接し、肯定的関心を持つて話を聴くよい面談ができているからだと考えています。そして、自分がこれまで自身のために取り組んできた考え方の癖の直し方や発達障害の特性への対処が、同じ悩みを持つ利用者さんにも有効だということも多く、助動的なサポートがとても喜ばれていることもあるのかな、と思ひます。

EAPの学びや出会いを通して、私の人生は大きく変わりました。もしリカレントに来なければ、私の人生は恐らく転職と休職、退職を繰り返し、いずれ就職もできず生活保護で終わる人生だったのかと思います。もしかしたら生きることになって途中でこと切れていたかもしれせん。

私の人生は今ようやくスタートラインに立てたところだと感じています。これまでは自分のことばかりでしたが、今後

社内から会社を健康にしたいと思ひ、勉強することを決めたそうです。大阪にはリカレントがなかったもので、通学のために意を決して東京へ転居しました。「けれど、リカレントでの勉強と仕事現場で自分が理解したのは、会社が働きやすい環境を整えたところでメンタル不調の発生人数や再発率の減少に一定の効果はあつても、精神疾患にかかる人の多くはその人自身に原因があり、本人が原因に気づいて対処しない限りはどうにもならない、という現実でした。自分自身も「自分の考え方が何かおかしい」と前からうつすらわかつていながらも認めることができず、また、過重労働とストレスでうつ病になり、休職、復職して、すぐにオーバードーズで入院、再度の休職となりました。リカレントも基礎と実践コースの間で休学し、授業も休みながらなんとか修了し、eMC試験は合格しましたが職場復帰はできず、ずっと家に籠っていました。



青年海外協力隊でグアテマラに派遣されていた頃

は学んだことを社会へも活かしていきたいと思ひます。具体的には、社会復帰したい方を支援していきたい。また、疾病名に関わらずクローズ就労している労働者のピアサポート団体を立ち上げたいと考えています。最近ではアニマルセラピーにも興味があるのです。人の心を癒す手段はいくつあつてもいいんじゃないか、それをたくさん提供できるようにしたいというのが、私の長期的な目標です。そうそう、先日eMC A総会の研修を受けて、交流分析士の資格も申し込みしました！ADHDの衝動性といえはそれまでですが…。一応悩んで判断しているつもりです（笑）。

明るい笑顔で生き生きと語る釣見さん。その真つ直ぐな瞳は、これから次々と叶えたい目標を見つけていくのでしょうか。



総会では20分のプレゼンテーション。とてもすてきな発表でした



優秀実践賞
明田川 翔太さん
AKETAGAWA Shota

現在、サッカーの指導者として、チームやスクールで仕事をしているという明田川さん。独立し地域のチームと個人契約。あちこちのグラウンドを飛び回り、連日子供たちとボールを追いかけているといいます。

夢の形は変わったけれど、大好きなサッカーと興味のあった教育・心理を融合して仕事にできている。今を心から幸せに感じています。

これまでの道のり

「私はサッカー好きの父親の影響で小学2年生のときにサッカーに出会いました。そこから、中・高・大学とサッカー一色の生活を送り、いつからかプロになる夢を追いかけていました。ところが大学卒業において現実と向き合わなければいけなくなり、やむなく教育業界に就職したのですが、わずか3カ月で退職。理由は自分のやりたいことを仕事にしたい、そう強く感じたからです。

自分に納得できず働く時間は、私にとって安定どころか、苦しさしかありませんでした。プロになる夢を諦めたとき、自分の将来を考えることが苦しく

なって、大好きなサッカーをも放棄してしまつた。そんなことから、自分自身が立ち直るために何かを見つけたかったです。

そんななかでリカレントのEAP講座にヒット。大学時代にモチベーションなどの重要性について研究していたり、心理学やメンタルヘルスはスポーツや教育にとっても大切な分野だと感じたため、勉強することを決心したといいます。「学んでいくなかで自分の気持ちが整理されていく感覚がありました。カウンセリングを体験することで、目で見えない部分を感じる大切さ、人に関心を向けることの意味を学ぶことができました。私自身、退職というネガティブな経験から

自分らしく生き生きと働きたいと願っていたので、リカレントでの時間は自分に向き合う貴重な時間で、学び自体が自分へのカウンセリングになっていたと感じます」。

eMC資格を取得した後は

明田川さんがeMC資格を取得したのは2019年の3月。退職から2カ月目で自分のやりたいことを見つけ、そこに向かつて邁進できたことは幸運だったといえます。現在はサッカーコーチとしてチームの指導や、技術向上とメンタル強化を目的としたパーソナルコーチとして活動しています。それに加えてEAPカウンセラーとしても、よりよい環境作りに取り組んでいます。

「あるサッカースクールでは給与が低い割に労働時間が長く、指導者側が疲弊しきっていました。そんな指導者が教えるスクールに生徒が集まるわけもなく、当時400名近くいた会員も300名くらいまで落ち込んでいました。そこで、私はスクールマネージャーに頼み込み、従業員の完全退社時間を21時に設定してもらいました。月に1度評価も実施しました。また職場環境のアプローチと同時に、学んだ知識をもとに従業員向けに月に1回のメンタルヘルスの講義も行いました。教育者のメンタルヘルスがよくなれば、必ず指導にもプラスの影響があると確信していたからです」。

そして・その先へ

3カ月が経ったところで会員の数がじわじわと増え始めたといいます。また、効率良く働くために、他の人の仕事も手伝う光景が社内で見え始め、そこからはプラスの循環が生まれたそうです。「会員数も1年間で450名近くまで伸ばすことができました。また、従業員も交代で積極的に休暇を取るようになり、職場環境も変化しました。私の講義へは『久々に自分の時間を大切にすることができた』など、感謝をいただき、マネージャーからも教育係を頼みたい、との言葉ももらうことができました」。

一度、自分が夢を諦めてキャリアにまつまじいた経験があるので、同じような状況になりそうな人や組織のために少しでも力になりたい。今後は、メンタルケアのノウハウを活かしたキャリア支援への関心も持ち始めています」。

自分が発揮できる場所をつかんだ明田川さん、人生のピッチでこれからどのようにゴールを目指すのでしょうか。



優秀実践賞
薦田 努さん
KOMODA Tsutomu

IT企業のグループ会社で幅広い相談業務に携わる薦田さん。お話を聴くなかで、その熱量と積み上げられてきた実績から、対人援助職がとても好きで、いかにもマッチしていることが伝わってきました。

強みは観察力かな。声のトーンや所作、言葉と言葉の間など、そこから踏み込んだ質問をして、相談者の心がほどけていくことはあるかな

自らの経験から湧き出た思い

従業員のキャリアの悩みにとどまらず、メンタルヘルスやよろず相談までに対応するマルチぶりを発揮する薦田さん。なるほどキャリアコンサルタントや衛生管理者、産業カウンセラー、コーチ、さらにFP技能士まで持っているというバックグラウンドがありました。

「自らの転機を振り返ると、自分や他者の理解が浅いゆえの後悔が何度もありました。社会人も中堅頃までは無頓着すぎて、よい選択肢が目前にあるにもかかわらず『見えない』こともあったように思います。そんな思いが自分の中にあるためか、対人支援というものに興味があつて、自分と同じような轍を踏まない

で今後の人生を歩んでいつてもらえたら、という思い」が少なからずあつた」といいます。

訪れた転機と学びの成果

そんな薦田さんに2015年に大きな転機が訪れました。それまでの経営管理から職種転換のオファーを受け、人事領域に携わることになったのです。

「当時、人事絡みでメンタル不調者や障害者雇用などに触れるなかで、人事と職場、そして医療・福祉などをうまく繋ぐ専門家というのはいないなあ、と感じていたんです。ちょうどその頃にEAPメンタルヘルスカウンセラーの存在を知り、コレは！と感じて勉強することを

決めたんです」。

2018年からリカレントに通い始め、翌年eMC資格を取得。以後は復職支援やキャリア&メンタルなどの悩みに対応する実践を重ね、スキルを高めてきているとのこと。特に非言語への感覚が高まった成果として、相談者の情緒的な表現の意味を深く味わい、本質的な課題が何かを意識しながらしっかりと傾聴することができるようになった。それによって仮説をアップデートしながら柔軟に対応できることが増え、結果として支援者の気づきが増えて、行動変容につながるケースも出てきたといいます。

復職支援においては、職場の代弁者として産業医に働きかけ、職場配慮の限界を見極めた施策の提案を依頼する、などの調整役を果たしたり、まさに内部EAPとしての機能を発揮しています。

工夫を活かした実践活動



EMCAキャリア部会のセミナーでメンターとして登壇、新人キャリアコンサルタントのロールモデルに

「ケースは個別唯一、それぞれの人生に触れることができる貴重な体験。支援の視点や引き出しを増やすだけでなく、あらためて自己に向き合うよい機会となっています。eMC取得をきっかけに他の保有資格に関する学びもブラッシュアップしました。また、EMCAの実習プログラムに参加してリワーク現場を経験し、早速相談対応に活かすことができました。学びを実践に落としこめています」。

また、自らの発信も大切にしています。EMCAロゴ入り名刺を社内外のキーマンに手渡しして、近況報告を兼ねて雑談をする。これが不調者を抱えがちな管理職を支援する入り口になるかもしれないと思うからです。また、現場で実務を遂行する主任以下の社員、特に女性部員などは職場の働きやすさに敏感ですから、メンタルヘルスの一次予防の情報源になり得ます。そこで職場を巡回して意識的に声がけをしてヒアリングもしています」。

こんなふうに工夫しながら実践していると、周りから「薦田さんに聴いてほしい」という相談が増えてきたそうです。薦田さんはこの先も内部EAPとして邁進していくのでしょうか。

「日本生産性本部や日本産業ストレス学会にも所属し、いろいろな方と交流してネットワークを広げています。そんななかからおもしろいと感じる興味を持って声をかけてもらえたら、先々は個人としても動き出せるといいなと思っています」。

NEWS 01

2019年8月～2020年10月開講！ CP (カウンセリング・プラクティカム) 16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。ぜひたくさんの方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 2p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 02

危機的状況への理解と対応セミナー③ ロールプレイングができるアウトプット編を開講！

「コロナウィルスに影響されるメンタルヘルスの危機的状況を多角的な視点で理解し、危機的状況にも柔軟に対応できる相談力をつけていく」。そんな目標を持って7月にお届けしたこのセミナー。①基礎編 ②実践編と合わせて200名を超える方にオンライン受講いただきました。「自分もあのような上手なアセスメントをしながらよい対応のカウンセリングができるようトレーニングしたい」といったお声を多数いただきました。そこで今回、第3弾を企画しました！

少人数限定で、実際の危機対応のロールプレイングができる体験型の講座を開催します。身の回りに実際にコロナの影響で悩んで危機的状況のような心配な方がいる方、鈴木先生に直接指導を受けてみたい方、ぜひこのチャンスを活かしてトレーニングしてください。

2020年10月2日(金) & 10月16日(金) 19:00～21:30 (2回セット)

講師：鈴木 改士先生
(精神保健福祉士・リカレントメンタルヘルススクール専任講師)

受講料：13,200円(税込)

会場：リカレント新宿

定員：8名

※eMCポイント10p付与

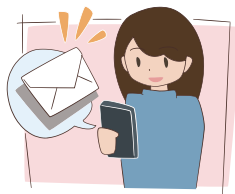
申し込み：追ってEMCAメルマガでご案内いたします

NEWS 03

EMCAメルマガに関する確認のお願い

EMCAでは、毎月2回(月半ばと月末)EMCAメルマガを配信しています。会員の皆様のスキルアップやネットワーク形成をサポートするさまざまな情報をご紹介しているメルマガですが、無事に届いていますでしょうか？ お使いのネットワークや受信設定によっては受け取れないことがあるようで、「送られていない」というお問い合わせを時々いただきます。もしもお手元にメルマガが届いていないようでしたら、ぜひ事務局までご一報ください。また、メールアドレスの変更などがあった場合には必ず事務局までお知らせいただけますようお願いいたします。

info@emca.or.jp



NEWS 04

ロジャースに続いて待望の開催！
今度はゲシュタルト療法のパールズ & 論理療法のアルバート・エリスに迫る！
二人の創始者の生のカウンセリングが映像と逐語で見られる！詳細な説明が聞ける貴重な機会です！

パールズ(ゲシュタルト療法) エリス(論理療法)の映像と逐語から学ぶカウンセリングの実際 ～主要理論の創始者たちの面接場面を検討するプレミアム講座

2020年10月4日(日)

14:00～19:00(5時間)

講師：文川 実先生
(公認心理師・リカレントキャリアデザインスクール主幹講師)

受講料：16,500円(税込)

会場：リカレント新宿

またはZOOMによるオンライン開催の可能性もあり

※eMCポイント10p付与



特別賞 雨宮 恵美さん

AMEMIYA Emi

障害者施設で支援員リーダーを務めていた雨宮さん。eMC資格取得のきっかけは、自身の中にも混乱を感じたから。何があったのでしょうか。そして今の雨宮さんの日々は？

eMCを取るためにかけた時間や努力を眠らせてはおけない。必ずや活かすんだと「これだ！」と食らいつきました。そして「私を選んでくれ」と心から叫びました。

混乱から生まれたきっかけ

このコンテスト応募の当時は、障害者の支援施設で支援員リーダーとして勤務していた雨宮さん。eMC資格を取得しようと思ったきっかけは、施設内での部署異動により、自身の中にもどうにも混乱を感じたから、といいます。

「異動の直後から休みがちな職員が目につき、周りに聞いてみると「彼女、最近調子悪そうで」とのこと。するといきなり自律神経失調症という診断書を持参し、休職したいとの申し出。私には事情を聞き出すすべもないまま彼女は退職していきました。このとき、これがメンタル不調の実際なのか？と愕然としたのです。ただでさえ人手不足なのに、メ

3回目にして悲願の合格

ある時期、「職場に出ようとする」と過呼吸になり動けない」「職員や利用者との人間関係が辛い、もう辞めたい」などと、立て続けに5名もから相談を受けたそうです。

「当時の自分には話を聴いても、どのようにに励まし、仕事を継続できるように配慮したらいいのかわからなくて、上司として『あなたならできる、頑張れ』と叱咤激励することしかできなかった。ある本を読んだ時、うつ傾向の方に『頑張れ』

は禁句とあり、私は、やってしまった！と頭を抱えたのです。それがEAPやカウンセリングを勉強したいと決めたきっかけです。メンタル不調者の離職防止や職場復帰に貢献したいと考えたのです。ただ、eMC資格取得は簡単ではありませんでした。山梨から毎週リカレントに通い頑張りましたが、試験には2回不合格、3回目ようやく取得できました。苦労した分、資格や学びを活かしたいという思いは強かった。

メンタル不調がなく働きやすい、笑顔が絶えない職場作りに貢献できたという思いで、私ができることに努めました。毎月職員へセルフチェックを促し、心配事など書いてもらい、気になった職員には声をかけて早期発見を心がけました。『辞めたい』と訴えていた職員が『聴いてもらって気持ちが軽くなった』と笑顔をを見せてくれたときは、本当に嬉しかった。

その先に得たもの

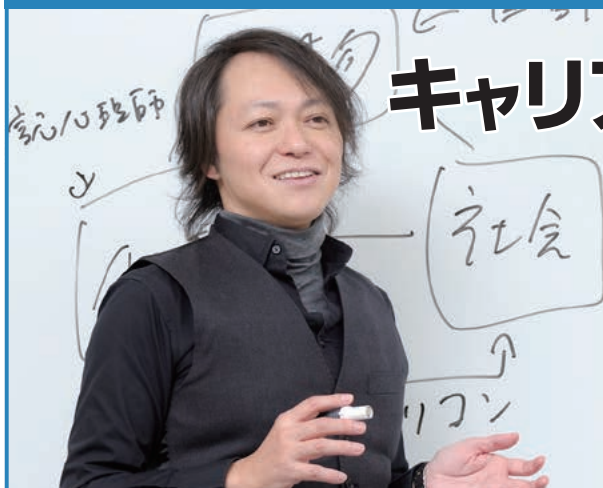
「今年3月で定年を迎え、施設は退職しました。この資格を取るためにかけた時間や努力を眠らせてはおけない。必ずや活かしたいと考えていたところ、県の精神健康福祉センターの電話相談の相談員の求人を見つけたのです。「これだ！」と私は食らいつきましました。「私を選んで」という心からの願いが叶って見事に採用！感激しましたね。そうして私は第二の人生を歩み始めました」。



職場の県立精神健康福祉センターで相談対応中の雨宮さん

eMC資格が評価され、相談員に採用されたことで、やはり専門的な知識や資格があると強いことを実感したといいます。資格が活かせることに喜びを感じつつ、一方で厳しい現実にも立たされている現在なのだそうです。

「相談者のほとんどが心の悩みを持つ方なので、答えのない相談対応は難しい。ただただ気持ちを受け止めて聴いてあげることしかできなくて。でも、『それでいいのよ』って周りの皆さんに言われて、とにかく共感が大事なんだと。ひたすら粘り強くお話を聴いて差し上げる仕事です。でも、定年後にこのような仕事に就けるとは思ってもいなかったもので、本当に幸運だと思っています」と笑顔の雨宮さん。粘り強く努力してeMCを取得したことで、幸運を引き寄せたのかもしれない。「まだまだ勉強不足な私ですが、傾聴、共感の基本を大切に、相談者に寄り添える電話対応ができれば、と日々努力しています」。



キャリアコンサルティングの スキルを身につけて 「本当の支援者」へ

今回はリカレントでスクール教務顧問を務める
神奈川大学の教授の杉山崇先生から
EAPカウンセラーの皆さんへのメッセージをお送りします。

私は「心理カウンセリングとキャリアコンサルティングが一体であるべき」と考えています。実際、働く人の支援の現場では、「心理支援とキャリア支援の両方が出来る人材がほしい!」という声も耳にします。この声は私から見ると、単なる現場の声だけでなく科学的な必然に見えるのです。

心はなぜ病むのか

心理カウンセリングとキャリアコンサルティングが一体であることが、なぜ科学的な必然なのでしょう?このことを考えるために皆さんに問いたいことがあります。皆さん、心とは何だと思えますか?

この答えを探るために、少し私の初期のキャリアにお付き合いください。キャリアの初期の私は、精神科領域でカウンセラーやワーカーをしていました。当時は日本経済のバブル崩壊の爪痕が徐々に社会にダメージを与え始めた時代…。バブル崩壊の直後は企業さんの倒産や廃業が相次ぐ頃でした。

そんな中、精神科ではうつ病の患者さんが増え始めていました。みなさんは1998年に日本で何が起こったかご存知ですか?この年、日本の自殺者が急増しました。交通事故の死亡者より多いのです。自殺者の急増の背景には、うつ病患者の急増があったのです。

私が務めていた当時の精神科では「暮らし」という状況から切り離して「心理カウンセリング」という支援をすることがありました。支援をすればそれなりに回復して

くださいます。しかし、「暮らし」に戻ると、再び悪化して精神科に戻ってきます。

「暮らし」が病めば「心」も病む

さあ、ここで「心とは何か?」の答え合わせをいたしましょう。「心とは環境に反応するシステム」なのです。詳しくは別の機会にしますが、5億年前のご先祖がリスクに対応するために獲得した「恐怖」が心の原点のひとつなのです。

だから、環境が整わなければ心が整うはずがありません。暮らしという環境が病んでいると、必然的に心は病むのです。

暮らしを整える支援…たくさんありますよね。ソーシャルワークが代表的な支援ですが、キャリアの支援はここに本人の「意思決定」という心理カウンセリング的なプロセスが関わってきます。そして、この意思決定とその結果が受け入れられるものでなかった時に、心は病みやすくなります。

キャリアが病むと、心も病むのです。心の支援だけを一生懸命やっても、心を整えることが難しいのです。実は私の研究者としてのキャリアの初期には、このことを実証する研究を行っていました。だから私は精神科から離れてキャリア支援をはじめました。

ぜひたくさんの方の心を支える皆さんにこそ、キャリアコンサルティングの力を身に着けていただいて「本当の支援者」になっていただきたいと思います。



リカレント スクール教務顧問

杉山 崇 先生

Takashi SUGIYAMA

神奈川大学教授/1級キャリア
コンサルティング技能士/臨床
心理士

脳科学と心理学を融合させた
次世代型の心理療法を開発・
研究を行う。
うつ病研究、認知行動療法の
トップランナー。臨床歴20年
以上。著書は20冊以上。
講演、TV、雑誌などメディア実
績も多数。

→ キャリアコンサルタント国家資格説明会、個別相談会(来校/オンライン)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。

リカレント キャリアデザインスクール

0120-67-2048

電話 月～金 10:00～21:30
受付 土日祝 10:00～18:30

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

リカレントキャリアデザインスクール 検索



資料請求
セミナー予約
受付中

EMCA®

EAP Mental health Counseling Association

EMCA機関誌 Cor No.10

2020年7月25日 発行 第3巻第3号 通巻第10号 13247

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)
<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。