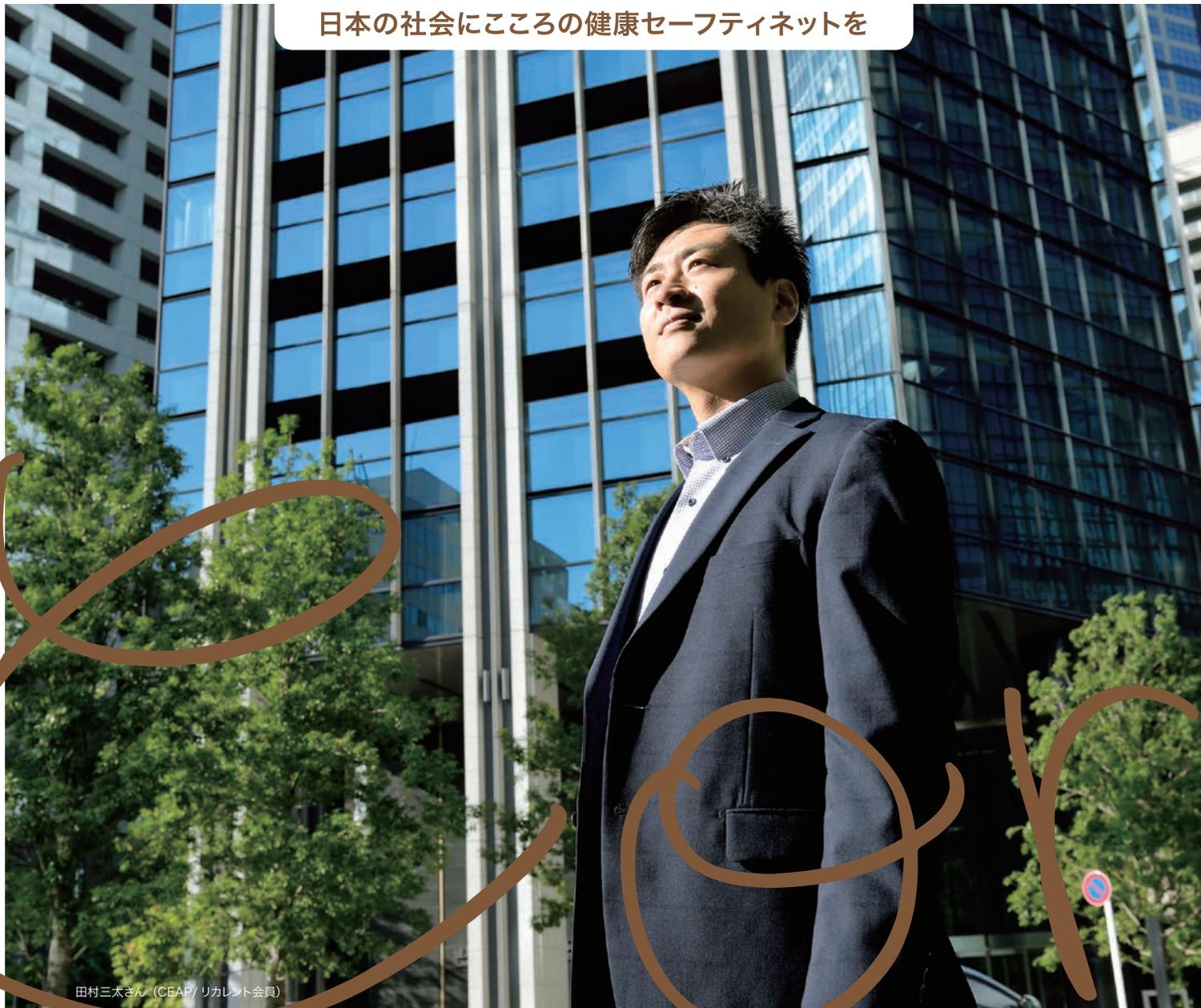


日本の社会にこころの健康セーフティネットを



田村三太さん (CEAP/リカレント会員)

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.11

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

2020.NOV

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

CONTENTS

特集

# CEAP(国際EAPコンサルタント)その資格と取得まで CEAP資格&受験ガイド

Close up to CEAP

**田村三太さん**(リカレント会員)

CEAP・そしてEAPコンサルタントとしての活動

**霜田道子さん**(eMC)

どうしてCEAP? 伝えたいこと

EMCAアカデミー

認知行動療法-CBTのアセスメント・技法を学び実践に活用する  
共通要因アプローチ・カウンセリング

eMC連載コラム

CEAPへの道

EMCA理事長コラム

eMCの誕生について~EMCA設立7周年によせて

EMCA TOPICS

eMCポイント制度

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



確かに日本ではCEAPが少ないですし、EAPコンサルタント自体がまだまだ足りないと思います。

Close up to CEAP

国際EAPコンサルタント(CEAP)・精神保健福祉士・キャリアアコンサルタントであり、自身で起業した(一社)MHCRリサーチ&コンサルティング代表理事。いきいきと働ける職場づくりを目指して組織支援に注力、EAPコンサルタントの秘める可能性を追求しながらエネルギーに多彩な活動を展開している。

INTERVIEW 01

田村 三太さん

TAMURA Santa

新たな世界に飛び込む楽しみ

「好きな言葉は『Planned Happenstance』。それは、『キャリアの8割が予期しない出来事や偶然の出会いによって決定される。それを幸運にするのは自分次第』といったジョン・D・クランボルトによるキャリア理論。20代後半でキャリアチェンジをすることになった田村さん、現職は支援職ですが、以前は芸術の道を歩んでいました。

「大学及び大学院時代は芸術系だったので、そのまま修了後も自分の芸術活動と後進の指導との両立を行っていくのだろうと思っていました。まだ30歳前で少し、小さなキャリアチェンジが楽で、大きなチェンジが大変、というような考えも特にありませんでした。むしろ、キャリアを変えずに執着することへのリスクというものも感じたし、新たな世界に飛び込む楽しみの方が大きかったです」。

田村さんは対人援助職という世界の扉を叩いたのです。初めての支援現場に選んだのは、北九州の困窮者・ホームレス支援、子ども・家族支援、就労支援と包括的に支援を行っているNPOでした。「以前とはまったく違う仕事をしてみたい、人生の幅を広げたい、というような気持ちもありました。あとは、自分では、芸術とは大衆のニーズに 대응することが役割ではなく、芸術家の仕事は、人が喜ぶことをすることでもないかと思っていた。

けれど現実では、自分がやりたい、表現したいことと、世間から求められてやらなければならないこととの間に大きな乖離がありました。そこに葛藤することが少なくなかった。けれど、対人援助という支援の世界では、クライエントのニーズに答えること(イコール)自分のやりたいこと、と意味づけることができるので、そういう意味では、以来、葛藤やストレスもあまりなく、仕事に打ち込むことができました」。

現実を知ったNPO勤務時代

「そのNPOでは特に就労支援に携わっていました。その時にメンタルヘルスの問題や課題というものに初めてリアルに直面しました。それまでは特にメンタルヘルスというものを意識することもなかったというのが正直なところ。私自身は幼少期から、何事においても、ある程度の成果を出せないのは本人の努力不足によるところが大きい、と考えていたところがあります。人より努力すれば、ある程度のところまではいけるだろうと。

しかし、いろいろなメンタル不調者やメンタル疾患の方々にお会いするなかで、病気の症状により、その努力をする、という力そのものが奪われてしまうという難しい現実を実感しました。活力に満ちて優秀だった人がメンタル不調や疾患になることによって力を発揮できないことになること。

こっこのほうが早い！  
無職で東京へ

EAPをやりたいと強く思うようになり、仕事をやめて無職で東京に来たという田村さん。北九州においては自分の興味のある学びも十分には得られない、それなら引越してしまった方が早い！と決断したので。

「まずは都内の不動産探しで苦労しました(笑)。臨床心理士にも惹かれましたが、支援の実務経験もあったので、PSWのほうが早い！と東京で精神保健福祉士の養成学校に入りました。仕事を辞めて学びに来ている人が多かったため、多様性のあるところが気に入りました。

ただ、自分は社会保障や各種制度の部分より、メンタルヘルス不調者や精神疾患者への実践技術に興味があったので、養成校の出席はギリギリに抑えつつ、外部で大野裕先生や伊藤絵美先生などの認知行動療法や、水島広子先生の対人関係療法の研修などで学んだりしていました。でも、海外ではEAPコンサルタントは、心理士よりもソーシャルワーカーの方がメジャーだという話を聞いてからは養成校での勉強も俄然やる気ができました(笑)。

CEAPのことを初めて知ったのもその学校ででした。『精神疾患とその治療』の講義でEAPの専門家として、CEAPが取り上げられていたんです。その時から、1000時間のEAPの実務経験を

積んだら絶対にCEAPを取ろうと決めていました。専門学校の在学中に、当面の3つの目標を定めました。1つ目がCEAPの取得、2つ目がTOMH(東京大学大学院職場のメンタルヘルス専門家養成コース)の受講、そして3つ目が国家資格キャリアアコンサルタントの取得でした。

キャリアコンを取ったのは、メンタル不調のマイナース状態をゼロに戻すというアプローチだけでなく、そこからさらにプラスへとしていく取り組みや、そもそもプラスのところからさらにプラスを目指す取り組みなどがしたかったからです。精神保健福祉士だけではなかなかその部

分にはアプローチしづらかった。レジリエンスやワーク・エンゲイジメントなどのポジティブな要素を含む概念に関心があつたんです。メンタルヘルスの一次予防や0次予防をやりたいだったので、メンタルだけでなく、キャリアの視点も絶対に必要なことだと思つてリカレントで学び、キャリアアコンサルタントの資格を取得しました」。

CEAPの意味と価値

田村さんはこの夏、見事に1つ目の目標も実現、念願のCEAPになりました。CEAPとはどのような意味や価値があ

いろいろな現場を飛び回る田村さん、今日はどちらへ？



ころか、生きる気力すら奪われてしまうことがあることにも衝撃を受けました。サポートをする支援者側がメンタル不調になっていく実態も、NPO勤務時に初めて知りました。それほどメンタルの問題というのは難しい問題なんだな、と痛感したのです。



CEAPのタイトルホルダーになると授与されるピンバッジ

また、メンタルヘルスというのは、本人の問題だけでなく、組織や社会の問題や課題である部分が多い、ということもわかってきました。それによって個人へのサポートだけでなく、組織や社会、そして多様な複雑な相互作用へのサポートをするという、ソーシャルワークの視点の大きさも、その時に認識しました。将来EAPをやりたいとビジョンを持ったのも、NPOで働き始めてからでした」。



るのでしょか。
「CEAPは国際EAP協会が認定する、EAP分野における唯一の国際資格です。EAPの真髄であるコアテクノロジーを熟知して、そのスキルを実践できることに与えられるライセンスですから、EAP分野でコンサルタントとして活動するのなら、CEAPを取得しておいた方がしつかりとした専門家として認知されやすくなるでしょう。
一方で、CEAPは残念ながら日本ではまだ広くは認知されていません。ですので、私も含めて日本で活動する



EAPのコアテクノロジー

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

対人援助職として、多様性をとでも大事にしていますし、それぞれの個人や組織の価値観に沿ったサポート、強みを活かしたサポートをしていきたいと思っています。支援におけるエビデンスも大事にしています。

防とキャリアデザインの一体的・統合的支援を行っています。
個人に対しては、メンタルヘルスとキャリアの一体的支援によりレジリエンス力を高め、自己実現のサポートを、組織に対しては、生産性向上と健康増進の両立・いきいきと働ける職場づくりのサポートを、社会に対しては、メンタルヘルスとキャリアに関する調査研究を行い、社会的課題に取り組む、といったことを行っています。

より実務的な話をする、主に中小企業のサポート(組織コンサルテーション、マネジメント・コンサルテーション、個人カウンセリング、研修、ストレスチェック後の集団分析及び職場環境改善等)や、東京都立中部総合精神保健福祉センターのリワーク(復職支援)プログラムの講師として活動しています。また、キャリアコンサルタントの仲間たちと2020年9月に一般社団法人職場のメンタル



Photo by NITTA Kenji

CEAPの今後の働きによって、日本のCEAPの価値が増強されていくと思っています。EAP分野で幅広い活躍のフィールドがあると同時に、責任がともなっていくと思います。
「立場が人を育てる」という言葉がありますが、『資格が人を育てる』という側面もあるのではないかと思っています。専門職としての自覚が芽生えますし、CEAPの資格に恥じぬ働きをしたいとも思っています。何でもそうですが、資格取得は専門家としてのスタートだと思っていますので、今後もしっかりと研鑽を積んでいきたいと思っています。」

常に楽観性をもって前を向いているのが一番の特徴だと思います(笑)



EAPコンサルタントとしての活動

これまでEAP分野で多様な支援経験を培ってきた田村さんですが、その活動の実際はどのようなものでしょうか。

「MHCリサーチ&コンサルテーションの代表理事兼コンサルタントとして活動しています。『すべての人に健康を、誰もがチャレンジできる社会の創造』というMISSION、『組織心理学及びソーシャルワークによる個人・組織・社会の課題解決のサポート』というVISIONを掲げ、メンタルヘルス予

ヘルス支援委員会(OMSA)を立ち上げ、理事に就任し、企業支援を始めたりともあります。OMSAでは、「Wellbeing」を高めることで、職場のメンタルヘルスを向上し、働きやすい職場環境を作り、生産性を向上させることを目指して活動しています。」

その活動の幅広さには驚くばかりです。この背景には田村さんの熱量があります。田村さんのことをよく知るCEAP仲間

はこんなふうに話してくれました。
「三大さんは人との出会いを大切に、そこで求められるなら自分が何でもしようという姿勢で、仕事を制限しないんです。利益とか全然関係なく、ご縁があるところでもどんどんやっていく、その真摯でひたむきな姿がとても素敵です。よい刺激をもらって、いつも励まされています」

日本のEAPの課題

「日本のEAPの課題としては、専門的な課題以前の問題で、残念ながらまだ社会的にも十分には認知されていませんよね。「EAPをやっています」と言っ

も、「イーエーピー……?」となることも少なくありません。
そもそも、キャリアのことであれメンタルのことであれ、専門家に相談をするという文化がないということも、日本のEAPを難しくしているような気がします。日本の企業の99%以上が中小企業であるにも関わらず、特に中小企業においてはEAPが浸透していないことも大きな課題だと思います。ですので、私は特に中小企業のサポートをしたいと思っています。小さな企業だと社員との全員面談も可能ですし、一体感も持ちやすく、サポートをしていて楽しいということもあります。」

これから

田村さんのこれからのビジョンは、どのようなものでしょう。

「法人のMISSIONやVISIONを実現していくことです。『すべての人に健康を、誰もがチャレンジできる社会の創造』です。そのためには自分自身が健康であること、自分自身が楽しみながらどんどんチャレンジしていくことだと思っています。」

日本ではまだCEAPが少ないですし、EAPコンサルタント自体がまだまだ足りないと思います。たくさんの方にEAPコンサルティングを学んでほしい。ぜひCEAPを取得して、日本のEAP業界を一緒に盛り上げてほしいと思います。」

## CEAP®国際EAPコンサルタント試験概要

試験概要	試験主催団体	EAPA: 国際 EAP 協会 International Employee Assistance Professionals Association
	資格名称	CEAP 国際 EAP コンサルタント Certified Employee Assistance Professional
	試験日	2021年7月11日(日) 予定
	資格更新	3年毎 60時間の継続教育単位が必要
	問題構成	マークシート方式 155問
	合格基準	121点以上(約80%)
	受験料	(初回) \$545 (*次回以降の再受験は登録料\$150を差し引いた\$395)
	受験申請	4月頃 (EAPA Japan の代行サービス利用可能)

### ※試験について

- ①試験は日本語で行われます。(試験問題は英語でも併記されています)
- ②基本は試験会場での集合受験ですが、新型コロナウイルスの感染状況によりオンライン開催となる場合もあります。
- ③受験申請には、受験に必要な学習を修了し、EAPA より PDH (履修証明証) の発行を受けていること、相談実務 1000 時間の証明書類の提出が必要です。

## CEAP®国際EAPコンサルタント受験資格 (eMC資格取得者の場合)

受験資格	EMCA 受験要件 (第4版 2019.11 ~)	資格要件	eMC 資格
	EAPA-Japan 受験要件	修了要件	EAP コンサルティングコースを受講し、修了認定を受けていること
		実務経験	EAP 関連相談実務 1000 時間 (受験申し込みから遡って 10 年以内に同組織で 1 年以上にわたり、1000 時間以上の有償の相談実務経験)
		専門研修	PDH 免除
	初期研修	倫理研修…………… 2021年3月6日(土) 10:00~12:00 CCIT (CEAP の初受験者) …… 2021年3月7日(日) 10:00~15:00	

### ※受験資格について

- ①この表では eMC 資格者の CEAP 受験要件をまとめています。EMCA 受験要件ならびに EAPA-Japan 受験要件をそれぞれ満たす必要があります。
- ② EAP コンサルティングコースの Ver3.5 (第3.5 版) 以前のカリキュラムを受講した方は、別途補講にあたるプログラム受講が必要となります。
- ③その他 CEAP 資格ならびに試験に関する詳細は、EAPA Japan のホームページでご確認ください。https://www.eapatokyo.org/

## EAPコンサルティングコースを Ver4.0(第4.0版) 以前に受講したeMC資格取得者がCEAPを受験するには

EAP コンサルティングコースを以前に受講した方の第4版との差分受講のご案内

教材版数	入会月*	956・EAP コンサルティングコース	差分受講教材及び差分受講料 (税抜)	備考欄
Ver3.5 (第3.5版)	2018.11~2019.10	Ver4.0 (第4.0版) との差分受講 10 時間を履修	差分受講分 50,000 円	Ver4.0 (第4.0版) の開催は日程表を参照
Ver3.0 (第3.0版) 以前の方	2018.10 以前に入会の方	Ver4.0 (第4.0版) 30 時間の再受講 + 対人関係療法教科 5 時間	再受講半額 80,000 円 + 対人関係療法教科 5 時間 6,000 円 対人関係療法は映像講座	Ver4.0 (第4.0版) の開催は日程表を参照

\*入会月とは新規にリカレントメンタルヘルズスクールに入会し、EAP コンサルタントコースの受講を開始した月のことです。EAP メンタルヘルズカウンセリングコース等を受講し、EAP コンサルティングコースを継続して受講した方は、別途受講時期を確認いたしますのでリカレントメンタルヘルズスクールにお問合せ下さい。TEL: 0120-30-1156

## EAPA Japan 受験サポートパッケージ

¥50,000 (税込)

CEAP 受験にあたり、Eapa Japan より受験に必須の倫理研修 & CCIT 講座と試験直前対策講座、受験申請代行 (PDH の申請や英語願書の作成) がパッケージになった受験サポートが受けられます。利用は任意ですが、間違いのない受験申請と合格に着実に近づきたい方は、ご利用を推奨します。

お申込み: info@emca.or.jp 「CEAP 受験サポートデスク」

### 【パッケージ内容】

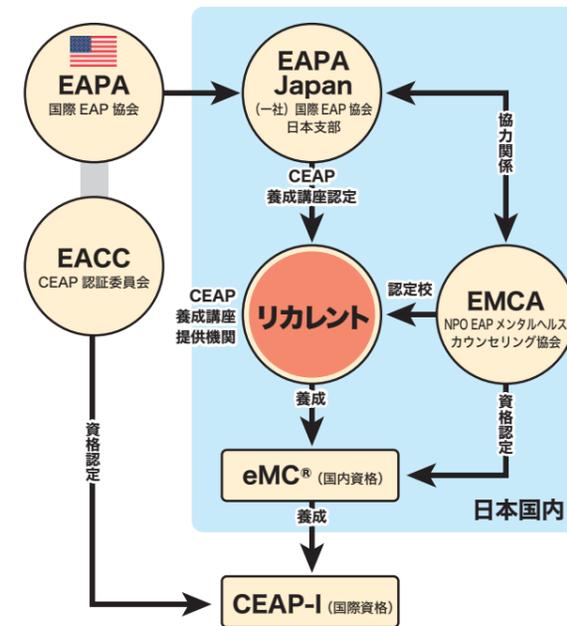
- 倫理研修・CCIT ¥5,000
- 試験直前対策講座 ¥10,000
- CEAP 願書申請・提出および試験当日フォローまで ¥35,000
- ※上記の他、受験料(初回) \$545 が必要です。受験料はクレジットカード払いとなります。受験サポートパッケージは EAPA Japan の指定口座への振込となります。

CEAP 資格や受験に関するお問い合わせやご相談は、こちらまでお気軽にどうぞ。  
Info@emca.or.jp CEAP 受験サポートデスク



## eMCから世界へ・eMC資格取得者のための CEAP®国際EAPコンサルタント資格ガイド

eMC資格所得者で、リカレントのCEAP認定プログラム「EAPコンサルティングコースVer4.0」を修了し、相談実務経験を1000時間以上持っていれば、CEAPの受験が可能です！ キャリアコンサルの方も該当します。あなたもCEAPを目指してみませんか？

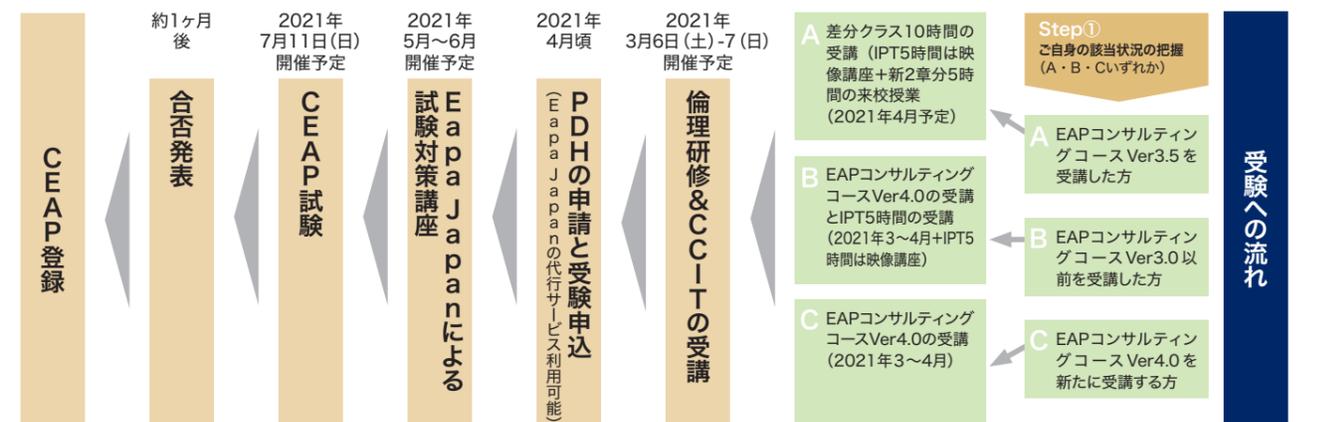


USAで1971年に設立された「国際EAP協会 (EAPA)」の認定資格「CEAP」。韓国や台湾、シンガポールなどアジア諸国にもCEAP-I保有者が多数います。日本では100名に満たないほどと、ハイスベックで希少価値の高い国際ライセンスです。

EAPのルーツであり、EAPを世界に普及してきた国際組織 EAPA (USA)。EAPのコアテクノロジーを基盤に、その専門性を発揮して世界で活動しているのがEAPの国際ライセンスである国際EAPコンサルタント (CEAP) です。CEAP (Certified Employee Assistance Professional・国際EAP協会認定EAPプロフェッショナル) とは、国際EAP協会のEAP認定委員会 (Employee Assistance Certification Commission) が交付するEAP専門家のための資格です。アジア圏では「CEAP-アジア (International of the略)」という形で国際ライセンスが発行されます。

2019年、EMCAはEAPAの協力団体になりました。そしてEMCAの認定教育機関であるリカレントは、EAPA Japan からCEAP養成講座提供機関として認定を受け、2020年秋よりCEAP養成講座を提供しています。eMC資格取得者で、EAPコンサルタントコースを受講し、修了認定を受けている方は、CEAPの受験資格の一部が免除される待遇が受けられます。学歴要件不問に加えて、PDH (必要な学習を履修した証明) を得るための専門研修の受講が免除されるのです。このすばらしい機会を活かし、EAPをさらに高い次元で追求したい方、EAPの国際ライセンスを取得したい方は、ぜひご検討ください。

・CEAP受験へのプロセスはこのようなになります。リカレントEAPコンサルティングコースを修了した方で使用教材がVer3.5 (第3.5版) の方 (入会日2018.11月~2019.10月) と、Ver3.0 (第3.0版) 以前の方、もしくはEAPコンサルティングコースを受講していない方は、それぞれ異なってきます。

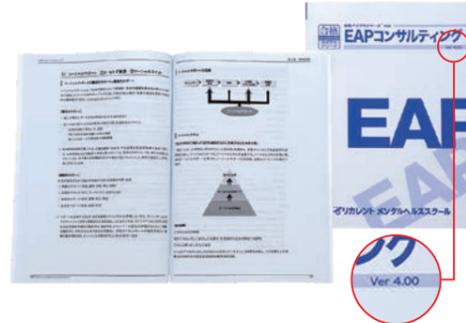


## EAPのコアテクノロジーをカバーする世界水準のプログラム 「EAP コンサルティング Ver4.0」

CEAPの受験資格を得るために必修なのが「EAP コンサルティングコース Ver4.0(第4版)」です。Eapa Japanとの共同開発により2020年11月よりリリースされました。これまでリカレントメンタルヘルズスクールで提供していた学習内容に、「効果測定」や「コンプライアンス、ダイバーシティ&インクルージョン、ワークライフバランスなど、時代が求める重要テーマを扱うマネジメントコンサルテーション」「マネジメント・リファアと建設的直面化」「リーダーへのコーチング」など、新たにEAPAの国際水準に照らしたEAPのコアテクノロジーをカバーする学びが加わり、より専門性の高いEAPコンサルタントを養成するプログラムに進化しました。

### EAP コンサルティング Ver4.0 CONTENTS

第1章	EAPの歴史とEAPコンサルテーションの理解
第2章	EAP導入とEAPプログラムデザイン
第3章	効果測定 -EAPサービスの効果の評価 ※Ver3.5との差分
第4章	組織分析 -ストレスチェックからアセスメントした職場環境改善
第5章	EAPプログラケースタディ・グループプレゼンテーション -EAPプログラム演習
第6章	教育研修 -セルフケア・ラインケア
第7章	マネジメントコンサルテーション① コンプライアンスなど高リスクな問題に対して
第8章	マネジメントコンサルテーション② ダイバーシティ&インクルージョン ワークライフバランスに対して
第9章	マネジメント・リファアと建設的直面化
第10章	リーダーへのコーチング-組織の成長を支援するコンサルテーションへ ※Ver3.5との差分
第11章	EAPコンサルティングにおける職場復帰支援
第12章	教育研修実習・EAPコンサルティングの展望



コース受講時に使っていた「EAPコンサルティング」のお手持ちのテキストをご覧ください。表紙の右上にVersion(版)が記されています。それがご自分のVersionとなります。



飲食業界でマネージャー職の平原哲哉さん。職場(店舗)の抱える課題を、現場の実情からボトムアップで経営層にアピールすることでEAP導入のプレゼンを展開。メンタル不調や職場の環境がよくないことが招く損失コストを数値化。マネーに敏感な経営層を数字で説得するというEAPコンサルティングの鋭い切り口で、クオリティの高いプレゼンでした。



コンサルタントにはプレゼン力も重要ということで、最終日には個人によるプレゼンテーション発表会を開催。学びを活かして作成されたオリジナルの受講生による資料の例。

## Q & A

**Q. 受験要件の「EAP 関連相談実務 1000 時間」について具体的に教えてください。**

**A.** 「過去 10 年以内に 1 年以上にわたり、有償の EAP 関連の相談実務経験があること」です。対象は従業員やその家族に対する個人カウンセリング、管理職の相談を人事として対応(評価面談は除く)、キャリアに関わる相談、看護師などによる医療現場での相談、福祉の現場での相談、NPO などのメンタル系の電話相談なども該当します。ボランティアや知人の悩み相談は対象外です。相談実務の証明書を所属団体から発行してもらった必要があります。(書式などの詳細についてはサポートデスクにお問い合わせを)

**Q. CEAP 試験の内容はどのようなものですか？**

**A.** 主に「組織」「職場などの小グループ」「個人」という3領域の中でEAP業務に関する専門知識やスキルに関する選択式(4択)の設問に回答します。Eapa Japanによる「直前対策講座」に参加すれば出題傾向や解き方のポイントがわかり、豊富な類題を使ってしっかりと試験の準備ができます。

**Q. 試験の難易度はどのくらいですか？**

**A.** これまでCEAP取得者は日本で約100人とのこと。合格水準が80%以上得点という意味では難易度は高めかもしれませんが、設問の選択肢が悩ましい、約4時間もの長い試験時間など、手強いぶん、それなりの準備が必要です。

**Q. eMCですが、7月の受験に間に合うためには、いつまでに申し込みはいいですか？**

**A.** 受験にはまず3月6日(土)のEapa JapanによるCCITと、翌7日(日)の倫理研修に参加することが必須ですから、遅くとも2月半ば頃には決めていただくと思います。その後、必要に応じてEAPコンサルティングコース(3/10~開講)や差分のクラスを受講いただくことになります。

**Q. CEAPをとるとEAPの仕事に就けますか？**

**A.** EAPでは唯一の国際資格です。EAPサービス会社や人材系の企業などへの就職も可能性が広がるでしょう。

受講の理由はコンサルタントを目指して今後やっていきたいと思っていたから。今回のプレゼンは人生の1回目、ちょっと嬉しいな。資料を作ることも初めてだったので、すごくいい経験になったし、皆さんのプレゼンを見て、こういうところを直したり、加えたりしたらいいのかな、と勉強になりました。とてもいい時間だった。(平原哲哉さん / 飲食業・統括マネージャー)

私は自分の会社がけっこうメンタルヘルス的にも危機的状況でして、組織や経営に対するアプローチとして、何か活かせるものがないかと今回、受講しました。正直、これまでは組織や経営はどうやっても変わらないと思っていた、もう個人支援に切り替えていこうと思ったけれど、今回の学びを通じて、もうちょっと頑張ってみようかなと思いました。(Bさん / IT企業・人事部)



## eMCから世界のCEAPへ

# どうしたら CEAP取得ができる？

CEAPの受験を目指したい方へ、受験要件を満たすためにどのような学習を経ればよいか、詳しくご案内します。

リカレントメンタルヘルズスクールがEAPA JapanからCEAP養成講座提供機関として認定を受けたことにより、eMC資格取得者のすべての方にCEAP取得への道が開かれました。一般ルートから受験するためには、Eapa Japan主催の養成講座を60時間受講しなくてはPDH(専門研修の履修証明)が得られないところ、リカレントで学んだ科目が部分的に適用されるため、あとは不足している内容の補講を受ければ必要なPDHが得られます。この不足分は、どの年度・時期に「心理カウンセリングコース」と「実践コース」を受講していたか、「EAPコンサルティングコース」のVersion(何版)を受講したかにより、個々で異なります。まずはご自身の学習履歴をご確認ください(スクールにお問い合わせ可)。PDHとは別途、EAP関連の相談実務経験1000時間が必要となります。どのような相談が時間カウントに該当するのは、Q&Aを参照ください。受験準備には補講の受講や申請手続きに一定の時間がかかります。次回の第13回試験(2021年7月11日)の受験を検討される方は、ぜひお早目にサポートデスクにご相談ください。



## EAP コンサルティング Ver3.0 以前で受講された方

差分の受講① (30 時間)

EAP コンサルティングコース Ver4.0 (30 時間)

差分の受講② (5 時間)

(PDHの発行に必修ながらVer3.0のEAPコンサルティングコースと並行で、当時受講された心理カウンセリングコース・実践コースに含まれていなかった学習項目)

対人関係療法 (IPT) 対人関係に焦点化したカウンセリング①②

(映像講座) 5 時間

講師: 杉山 崇 先生

## EAP コンサルティング Ver3.5 で受講された方

差分の受講① (5 時間)

(EAPコンサルティングコース Ver4.0にあり、Ver3.5にはなかった学習項目2章分)

「第3章 効果測定」と「第10章 リーダーへのコーチング」

日時: 2021年4月24日(土) 13:30~18:30 (5時間)

内容: 「第3章 効果測定」と「第10章 リーダーへのコーチング」

会場: リカレント新宿

講師: 中川知世 先生 (CEAP)

差分の受講② (5 時間)

対人関係療法 (IPT) 対人関係に焦点化したカウンセリング①②

(映像講座) 5 時間

講師: 杉山 崇 先生

## 映像講座

対人関係療法 (IPT) 対人関係に焦点化したカウンセリング①②

対人関係とこころの関係を学び、対人関係に焦点化した支援方法(対人関係療法: IPT)の考え方や支援プロセスを学びます。講師はIPTの第一人者である杉山崇先生。心理カウンセリングコースのライブ授業2回分(5時間)の映像講座となります。

### 【学習内容】

対人関係療法 (IPT) は働く人のメンタルヘルスに悪影響を与える対人関係に焦点化した支援方法。IPTによって職場のストレスを軽減し、EAPコンサルタントのミッションである組織や個人の生産性の向上に寄与することができます。IPTの考え方や運用方法を身につけることを目指します。  
・対人関係とこころの関係 ・IPTの4つの問題領域 ・IPTを活用するカウンセラーのあり方  
・IPTを活用するにあたっての重要なポイント ・IPTの運用事例

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)

## これまで EAP コンサルティングコースを受講したことがない方

新たに受講 (30 時間)

EAP コンサルティングコース Ver4.0 (30 時間)

### 2021年 EAPコンサルティングコース スケジュール

曜日	水曜	土曜	日曜
教室	新宿	新宿	東京
時間帯	10:00-15:50	10:00-15:50	10:00-15:50
コード	E162H	E162J	E162K
1	水I	土I	日I
2	水II	土II	日II
3	水I	土I	日I
4	水II	土II	日II
5	水I	土I	日I
6	水II	土II	日II
7	水I	土I	日I
8	水II	土II	日II
9	水I	土I	日I
10	水II	土II	日II
11	水I	土I	日I
12	水II	土II	日II

■お問合せ・お申込み  
リカレントメンタルヘルズスクール TEL: 0120-30-1156



講師: 杉山 崇先生



霜田 道子さん  
SHIMODA Michiko

Close up to CEAP

INTERVIEW 02

「何もしていなかった」主婦からeMC資格を取得したことでEAPの世界に飛び込んだ霜田さん。現在、EAPサービス会社でEAP業務のフロントラインにしながら、今回CEAP資格を取得。その背景とは？

あれからの変化

霜田さんには2018年「このNo.5」でお話をうかがったことがあります。「前回の頃は産業医のマッチングの業務と相談業務が仕事の2本柱でした。今はラインケア・セルフケア、ハラスメントなどの研修講師をしたり、新規のコンテンツの開発などを担って、EAPとしての企業対応が深まってきましたね。」

もうひとつの変化が、通常の相談業務だけでなく、企業で自殺や事故があると、現場に実際に出かけたりするようになったこと。EAPコンサルティングという仕事そのものを前より突き詰めていく状況に追い込まれています。そのなかで、それまでそれほど負担に思わず対応して

いたけれど、自殺者や辛い自傷に対応する企業の方に寄り添っていくときに、自分の心の健康状態をどう保つか、気持ちのコントロールに難しさを感じて1年以上悩んだことがあります。そのときには自分にこの仕事は向かないんじゃないかって…。スーパバイザーもいなかったです。でも、なんとか乗り越えられたのは、ひとつにはピアグループに他のカウンセラーとなるべく会話をしたこと、そして、CEAPの養成講座に参加したことで仲間ができて、自分の苦しさを口にする事ができるようになったことも大きかったと思います。」

EAPコンサルティングのおもしろみ

「EAPの仕事をしていて、おそらく私はEAPが好きだと感じます。クライアントさんに向き合うことも自分のミッションだと感じています。会社員の経験があり組織が多少わかるので、その上で人事の方と、また、多くの人のための職場環境改善に関われるという意味で、EAPコンサルティングには対個人のカウンセリングとは違う醍醐味があるなと思います。」

いろいろな会社の人事の方が、どんなところを悩んでいるかじっくりうかがわせていただいたり、ケースバイケースでかゆいところに手が届く支援をすることに自分の強みやスキルを発揮できる。そんなところにもおもしろさがあるなあと思っています。自分の強みは人の話をとにかく聴く、その態勢ができてることかなと思います。自分自身がたくさん悩んで困難を乗り越えてきたことが、人の話をじっくり聴く態勢に生きているのではないのでしょうか。」

どんなCEAP?

「現在、EAP会社に所属していますが、研修講師やコンサルティングを行う際にきちんとした知識や技術があることがクライアントからの信頼につながると思います。また、CEAPという資格が使命感を持って支援をしているという証明になるな、と思ったことがCEAP取得のひとつの動機です。EAPコンサルティングというのは年齢を重ねた後でもできる分野の仕事だと思います。定年退職をした後、自分で何か仕事ができるんじゃないかな、とも思ったことも理由です。こうしてeMC資格の次のステップとしてCEAPを取得して、日々の業務に流されないでしっかりと勉強しているという気持ちが強くなりました。受験までの学びが本当におもしろかったですし、仲間と話をしている、皆さんがハン

eMC 連載コラム 第12回

CEAPへの道

リカレントメンタルヘルススクール専任講師

2020・実りの秋

この秋から待望の「EAPコンサルティングVer4.0」が東京、そして名古屋でもスタートしました！

国際EAP協会日本支部 (Eapa Japan) との共同開発によって生まれたプログラムは、組織と個人の生産性の向上を目指すための知識をつけ、スキルを学ぶコースです。

ここに至るまで2年以上、開発メンバーとしてプロジェクトに携わってきた自分にとっては、とても嬉しい実りを感じた秋となりました。EAPに関わる支援職として、EAPのルーツでもあり、世界の核であるEAPA (国際EAP協会)、その日本支部とのコラボレーションは念願だったからです。実現には、嬉しいご縁をいただいたことももちろんですが、同時に、リカレントがこれまで提供してきたEAP教育が世界水準であると認められ、そこで学び、eMC資格を取得されたEMCA会員の皆さんが養ってくださった力があるなものと証明されたことは、本当に感無量です。

世界につながる学び

組織と組織の成長を担うリーダーを支援するEAPコンサルティングは、個人の心理カウンセリングとは異なる部分が多くあります。新しくなった「EAPコンサルティング」のカリキュラムの大きな特長は、CEAP対応になったことで、世界水準のEAPコンサルタントの「コアテクノロジー」をしつかりとカバーする学習内容になっていることです。管理職の相談対応をする「マネジメントコンサルテーション」では、今の時代に求められるダイバーシティという視点やコンプライアンス問題などへの理解を深め、また、組織分析と職場の環境改善、休職者支援、教育研修など、コンサルタントとして必須のスキルを身につけます。

また、EAPに欠かせない効果測定、リーダーへのコーチングといった新しい支援アプローチも学びます。特に、組織の問題をアセスメントし、「EAPプログラムデザイナー」に落とし込む学びは、とても興味深いです。プログラムを考案して発表するグループワークや、EAP導入を提案する個人プレゼンテーションなど、演習が多く盛り込まれているので、楽しく実践力がつきま

中川知世

この秋に開講したクラスを担当させていただきました。皆さんがご自身の会社や職場に置き換えて、「自分ならば会社やみんなのパフォーマンスが上がるためにこうする」と思いを持って策を講じる姿勢には、とても感心しました。

EAPコンサルタントの機能

自分の支援現場のひとつに保育園があります。EAPコンサルタントとしてしていることは、園児たちの成長サポート(発達を意識した遊びの関わり)、保護者への育児相談対応、保育士さんのケア、それらはいわゆる「個」の支援です。そして保育主任や園長先生の部下のメンタルヘルスマつわる相談(マネジメントコンサルテーション)や人事(よい人材のスクリーニング)、採用活動(新人がどうしたら早期離職しないかなど)、スタッフへのメンタルヘルス研修、園児の発達障害のアセスメントなど、「組織」の支援になります。とても幅広いです。保育士さんが健やかに働き高いパフォーマンスを発揮することで、子どもたちに笑顔があふれ、すくすくと成長して行く。すると評判のいい園になり経営

グリーに学んでいく姿勢に触発されました。いろんな人がいて、いろんな考えや現場があり、聴けば聴くほどEAPの支援やそれを担う人たちに引き込まれました。学ぶことが本当に楽しいんです。なんて言いながらも、今後まったく違う仕事や人生もあるかもしれないと、前より柔軟に考えられるようになりました。EAPに出会って視野が広がったとともに、人生の中で長くやれることがひとつ増えた気がしています。」

伝えたいこと

「CEAPをとるということは、実践と学びを深めるという2本立てだと思うので、絶対にスキルアップになるし、楽しいと思います。しかもEAPはUSAが発祥で広まっているので、日本の私たちがアメリカ的な感覚や、いろんな情報をEAPAから得られるようになっていくことは、とても有用だと思うので、日本の今のポジションに安心しないで、海に飛び出されてみる、カッコよく言えば大海に飛び込む気持ちで飛び込んでみるといいと思います。」

世界のEAPという大きな流れや、たくさんの中身のEAPが活躍していることを肌で感じられるので、とにかくおもしろい。これからEAPとして生きていくためにも、とても役に立つと思うし、また純粋に学ぶことそのものも本当に楽しいですよ。」

的にもよい方向へいく。だから保育士さんを上手にマネジメントできるように管理職をサポートしていく。このように考えるとEAPコンサルタントの役割はとても幅広く重要なですよ。毎回、保育園への訪問支援は子どもたちの笑顔に会えるのが楽しみでもあり、結構なプレッシャーでもあります(笑)。

ぜひ「EAPコンサルティング」を学んでみませんか。その先にはCEAPの取得というすばらしいチャンスも拓けます。CEAPはアジア全域で有効です。例えば台湾やベトナムの日本企業や、そこに住む日本人のケアもできます。皆さんの志や夢を世界にまで広げていきませんか？



中川 知世  
NAKAGAWA Chise

国際EAPコンサルタント(CEAP)・eMC・臨床心理士・公認心理師・社会福祉士・精神保健福祉士・キャリアコンサルタント・保育士

産業領域ではEAPコンサルティング、研修プログラムの開発など、大学でのキャリア支援、母子家庭の支援、障がいのある方の支援など、多領域で支援活動を行う。パラレルにクリエイターとして医療・心理・自然やスポーツ系のメディアワークにも携わっている。

# EMCA アカデミー

選択専門科目

## 認知行動療法

—CBTのアセスメント・技法を学び実践に活用する

より専門性の高い学びでカウンセラーとしての実力を向上させるEMCAアカデミー。  
この後、開講する2つの講座の受講生を募集します！



### 【講座概要】

認知行動療法は、行動療法と認知療法が重なり合って成立した精神療法です。行動療法と認知療法はそれぞれ異なる理論に基づいており、独自の発展をしてきました。今回の講義では、以下を中心にお伝えします。

- ①認知行動療法の理論を詳細に理解すること
- ②実際のカウンセリング動画やロールプレイを通じた実践場面での活用
- ③うつ病、不安症、不眠症のクライアントに対し認知行動療法的なカウンセリングが実施できること

### 【Point】

- ・認知行動療法の専門書を読むだけでは理解しづらいところを丁寧に解説し、実際にカウンセリングの中でどのように使えばいいのかが体感できます。
- ・海外のスペシャリストによる認知療法の貴重なライブセッションが映像で見られます。

### 【学習目標&こんなことができるようになる】

- ・認知行動療法の歴史や理論の理解を深めることができます。
- ・認知行動療法に基づくアセスメント（ケースフォーミュレーション）ができるようになります。
- ・認知行動療法の技法である認知再構成法や行動活性化、行動実験、曝露療法、リラクゼーション法が使えるようになります。
- ・うつ病、不安症、不眠症に対する認知行動療法的なカウンセリングを実践的に活用することができるようになります。

【日程】	1回 2.5時間 x 6回セットの 15時間	受講料：39,600円 (税込)
	セッション① 2020年12月16日(水)	会場：リカレント新宿
	セッション② 2020年12月23日(水)	定員：18名
	セッション③ 2021年1月13日(水)	講師：井古田 大介 先生
	セッション④ 2021年1月20日(水)	※ eMC 資格更新ポイント：30pt 付与
	セッション⑤ 2021年1月27日(水)	
セッション⑥ 2021年2月3日(水)	すべて 19:00-21:30	



お申込みはこちら  
[http://s.emca.or.jp/CBT\\_entry](http://s.emca.or.jp/CBT_entry)

### Beck&Beckの認知行動療法ライブセッション



Judith Beck  
ベック認知療法研究所所長、  
ペンシルベニア大学精神医学科  
心理学臨床教授



ベック認知療法研究所所長、ペンシルベニア大学精神医学科心理学臨床教授のJudith Beckによる正統派認知療法のセッションと、その父にして認知療法の祖であるAaron T. Beckの歴史的セッション映像の一部を副教材として活用。実際の患者を対象に行われた初回セッションを含む貴重な映像を通じて、世界のスタンダードである認知行動療法のリアルを体感。きっと「百聞は一見にしかず」にワクワクが止まらない！



講師：井古田 大介 (いこただいすけ) 先生  
Profile  
医学博士・臨床心理士・公認心理師。EAP カウンセラー。CBTの名門千葉大学大学院では主にCBTを学び、不安や抑うつ、発達障害を持つ患者へのアプローチを研究。現在はクリニックや福祉施設にてカウンセラーとして、また障害者地域自立支援センターでは発達障害専門相談員として勤務。大学や専門学校でも心理学、臨床心理学、精神疾患学等を指導している。

### 【こんなことができるようになる&学習目標】

- ・カウンセリングにとって「何が効果を生むのか」必要な要素を探る。
- ・クライアントとの信頼関係がより深く、適切に形成できるようになる。
- ・クライアントにとって価値・意味のある共感、効果を生む共感ができるようになる。
- ・クライアントの本質的な問題が把握できるようになる（主訴の本質がわかる）。
- ・問題の改善や解決に効果的な技法が見立てられる、選択できるようになる。
- ・オンラインカウンセリングの中でもラポール形成・効果的な共感ができ、主訴の本質がわかる。

以上をふまえて、カウンセリングの土台となるフレーム（構造）を固め、その使い方をロールプレイや事例検討を通じて徹底演習します。「効果が出る」カウンセリングができるようになることが目標です。eMC 資格を取得して間もない方、「深い共感ができない」「クライアントの主訴がわからない」という方にはぜひ学んでいただきたい必修科目です。



お申込みはこちら  
<https://forms.gle/UHtT7EffNE5zssrBA>

# EMCA®

## EMCA設立7周年によせて eMCの誕生について

### 協会設立のきっかけ

EMCAはこの8月で2013年に創設以来7周年を迎え、8年目に入りました。NPO法人EAPメンタルヘルスカウンセリング協会設立とeMC資格試験開始のきっかけはいくつかありますが、キャリアアカウンセラーの養成事業を10年近く行ってきた、キャリアカウンセリングの現場に出た方の中から、その有効性と同時に限界の話も入るようになりまし。当時は卒業後は現在とは異なり、ハローワークや就労支援事業所、人材紹介・派遣会社などの需給調整機関、ないしは大学のキャリアセンターに代表される教育機関に勤務される方が多かったように思います。その現場で日々業務を遂行する上で、キャリアの視点だけではどうもうまく解決できないと感じる方が増えていきました。

### 自殺者数3万名の自殺大国

二つ目は日本の自殺者数の高止まりです。毎年2万2000名前後の自殺者数が一気に3万名の大台を超えたのは1998年のことです。その前年の1997年暮れには、当時大手証券会社の一角を占めていた山一証券の破綻、北海道拓殖銀行の破綻、ならびに大手エレクトロニクスメーカーが大規模なリストラに着手する

### 東日本大震災の衝撃

三つ目は、やはり2011年3月11日午後に発生した東日本大震災と原発事故の発生です。事務所のパソコンのニュース映像で、津波が街々に押し寄せ、車や家を流していく衝撃的な映像は一生忘れることができません。これは本当に大変な事が起きたと思えました。その後1年以上にわたり会社でもできる範囲内で募金をしたり、全社で取り組んではみただすが、被害の大きさと翻弄される人々が想像されて無力感を抱いたものです。何とか被災者の力になることはできないのか、肉親を失ったり行方不明者のニュースをみる度に、その家族の心中を思うと言葉もありませんでした。

### EAPの日本への広がり

そうしたなかで、私どもが注目したのはEAPでした。EAPそのものは、従業員支援プログラム (Employee Assistance Program) とされるように、企業や職場で従業員のメンタルヘルス（こころの健康）を保つことで労働生産性を維持向上することを主な目的としています。特に発祥の米国では大手企業を中心に広く普及し、それが日本でも90年代の終わり頃から一部の外資系を中心に徐々に導入されつつあるという段階でした。しかしながら、EAPとは何のことか、という時代が続いてきたように思います。

### EAPの原点はOAP

EMCAはそこに着目し、現代の時代に求められているのは、EAPのスキルをあわせ持ったメンタルヘルスカウンセラー（心理こ

### 国際資格CEAPと連携

さまざまな出来事やそれに起因する想いが重なって、EMCAの協会が設立され、協会を母体としてEAPメンタルヘルスカウンセラー資格 (eMC) は誕生し、幸いなことに徐々に広がりを見せています。また昨年の11月からはeMC資格に加えて、CEAP (国際EAPコンサルタント) の普及にも取り組むことになりました。eMCのカウンセリングスキルに加えて、CEAPの世界標準のコンサルティングスキルの普及にも、EAP日本支部と共に連携して取りくむ方針です。

EAPの理想を実現するには、個々の従業員や家族支援に加えて、企業そのもの、職場風土改善などの組織支援に取り組む効果は非常に大きいと考えています。結局は、職場の部長ラインから組織のトップにいたる人々の意識がすべてを決定していきます。まずはEAPカウンセラーとして修練を重ねることが大切ですが、その先にEAPコンサルタントとして間口を広げる人材が出てくることも期待しています。

## NEWS 01

CP (カウンセリング・プラクティカム) 17 期  
開催中! (~2021 年 1 月)



### 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かの、アセスメント力の向上が期待できます。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/emc/member/sv/>

## NEWS 03

### EMCA メルマガに関する 確認のお願い



EMCA では、毎月 2 回（基本は月半ばと月末）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](mailto:info@emca.or.jp)

## NEWS 05

### 2021 年春より EMCA に支部制度が導入されます

第 7 回年次総会で理事長による発表の通り、2021 年春より EMCA の支部制度をスタートする予定です。会員の皆様は居住地を基本に 4 つの支部（東関東 / 関東・信越 / 神奈川 / 東海・北陸・西日本）に所属いただくこととなります。各支部ごとにスキルアップの学習機会や支援の実践計画を作成し、活動することを目標にします。詳細は随時 EMCA メルマガでご案内していきます。

EMCA <https://www.emca.or.jp/>  
【お問い合わせ】 [info@emca.or.jp](mailto:info@emca.or.jp)

## NEWS 02

CP (カウンセリング・プラクティカム) 18 期  
(2021 年 1 月～ 3 月) より変わります!

### すでにカウンセラー経験者は 逐語作成が免除となります! 受講費が EMCA の サポートにより半額になります!

カウンセリング力の向上を願う皆さんに Good News です! CP18 期より、インターンカウンセラーをすでに 1 回以上経験された方に限り、これまでグループ SV を受講するために義務づけられていたカウンセリングのフル逐語の作成が免除されることになりました。(SV の A4 枚の資料は継続して必須)  
さらに 2 回の SV の受講費が 6,600 円(税込)だったものを、EMCA の 50% 補助により半額の 3,300 円で受講できるようになります。これでカウンセラーをやる負担が半減、とても利用しやすくなります。経験値を上げる、そしてカウンセリング力向上のためにも、この貴重なトレーニング機会をぜひ有効に使ってください。

※詳しくは随時、EMCA メルマガでご案内します。

## NEWS 04

### EMCA Café ZOOM も活用中! 地域を超えて 交流しましょう!



EMCA Café は「みなさんの知識や体験、思いや考えなどをシェアする交流 & 学び合いの空間です。仲間同士の気軽なおしゃべりや情報交換といったトークセッションや EMCA の活動に関する作戦会議、会員の皆さんの発表による勉強会やケース検討会、外部の専門職との交流なども含めて、ホットに楽しく時間を過ごしています。with コロナで最近では ZOOM によるオンライン開催も活発化していますから、地域を問わずに参加できます。ぜひ eMC の輪を広げていきましょう!

- 毎月 2 回開催 (新宿・名古屋・ZOOM オンライン)
- 2 時間 (開催日時は新宿・名古屋で異なります)
- 参加費: 500 円

▼事前にご予約をお願いします  
<http://s.emca.or.jp/emcacafe>



# eMC 資格更新ポイント制度について

eMC 資格は、EAP カウンセラーとしての支援スキルの維持向上のために、5 年ごとの更新制度となっています。資格を継続していただくためには、最初の 5 年間で 200 ポイントを、EMCA 協会の認定講座や外部セミナーなどの学習や、カウンセリングの実践、EMCA 協会の運営サポートなどによって保有いただく必要があります。そこで、更新の際に必要なポイント数についてわかりやすくご案内します。

## EMCA 会員 5 年更新と更新ポイントについて

「最初の 5 年更新に必要なポイント数は実質 160p」です。

なぜならば、年会費にポイントがつくからです。5 年間で 40p になります。会費のポイントを除きますと、160p が更新の際に必要な実質のポイント数になります。

さらに、毎年 6 月に開催される EMCA 年次総会に出席すれば 4p、こちらも 5 年間で 20p 取得できます。そして、総会の午後開催される研修に参加することでさらに 8p、5 年間で 40p 取得できます。合わせて 60p の取得ができます。積み重ねると、自己計画分として 5 年間で 100p の取得をめざすことで資格更新ができることとなります。

## 外部でのトレーニングでもポイント付与

カウンセリングや心理学、臨床心理学、産業保健などの関連であれば、外部機関で受けたトレーニング（講座やセミナー）も更新ポイントの対象となります。1 時間 2p が付与されますが 1 回につき上限 10p と設定されていますので覚えておいてください。ポイント取得には受講を証明する書類（受講費の領収書など）の提出が必要です。

※国家資格キャリアコンサルタントの養成講座の受講は上限 10p、資格取得をされると 20p が付与されます。有資格者の「更新講習」の受講は、学習テーマが産業保健に関連するものであれば 1 講座上限 10p が付与されます。

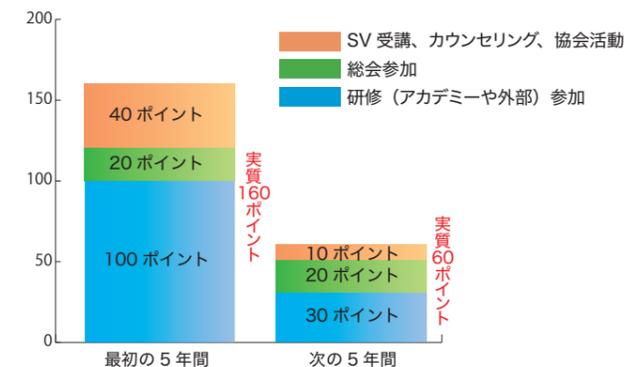
## 2 回目以降の更新について

初回に eMC 資格を更新後、「2 回目以降の更新に必要なポイント数は実質 60 p」となったことが第 6 回の年次総会に提示されました。こちらも会費を除いたポイント数です。これは総会と同日に開催される研修に参加するだけでもクリアできるもので、eMC 資格の更新が一段としやすくなりました。ただ、ご自身のスキルアップのためにもぜひ積極的にさまざまな継続学習をしていただけますようお願いいたします。

### まとめ

1 回目の更新に必要なポイント数は実質 160 ポイント  
2 回目以降の更新に必要なポイント数は実質 60 ポイント  
ぜひ覚えておいてください。更新ポイントの計画的な取得を目指してください!

### ポイント取得のイメージ



## EMCA

### 事務局からのお願い

外部や関連機関でのトレーニングも含め、事務局で会員の皆様すべての保有ポイントを把握、管理することはできません。そこで、皆様に自己管理をお願いしています。EMCA 協会のホームページ上に申請手続きの手順と必要な書面を用意しています。ぜひご活用ください。

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

# 資格を取得したら 掛け算をして チャンスを広げてほしい

今回はリカレント大阪教室でキャリアコンサルタント養成講座の講師を行いながら、活動の場を大きく広げている石川恵美子先生にインタビューを行いました。



## 1本の電話が「ブランドハプスタンス」に

大学卒業後は、人材広告会社の企画営業として約7年間勤務しました。結婚を機に退職し、子育てがひと段落した頃、一本の電話がなりました。それは退社した企業からの「人材コーディネーター」としてのカムバック要望でした。これは私にとってまさしく「ブランドハプスタンス」な出来事でした。そしてこれを機にキャリアコンサルタントの資格を取得する道を選びました。資格取得後は、私の人生が大きく開けていきます。

まずカムバックした企業では、若年層に向けての年間400名以上のキャリアアカウンティングを実施しました。

さらにこの人材広告会社に以前勤務していた後輩から声がかかったことがきっかけで、教育委員会と契約し、小・中・高の教職員を対象としたストレスケアについての講義を行うことになりました。

そこの組織に当時いらっしゃったのが、なんと後にリカレントメンタルヘルススクールの講師となる笠置佳央先生だったのです。笠置先生にその時、「石川さんはどうになりたいの？」と聞かれ、「もっとキャリアコンサルタントの地位を目立つものにしたい」と答えました。笠置先生は「石川さんならでき

るよ」と励ましてくださったことを思い出します。後ほど私もリカレントとつながり講師になるのですから、人生はおもしろいものですね。

## 資格やスキルには掛け算を

その後、私が行った若年者の支援は合計2000人を超えますが、中にはメンタルがしんどい状況になっている方もたくさんいました。人材コーディネーターという立場では、こういったケースはリファアーしなければならないので、当時からメンタルヘルスについての学びを深めていきたいなと思っていました。

そして、リカレントと縁があり、講師になったことから、メンタルヘルスやEAPの学びをリカレントの名古屋校で行いました。

キャリアとメンタルの知識やスキルを習得して、思うこと。それは資格やスキルは掛け算をしてチャンスを広げてほしいということです。

私は今、リカレントの大阪教室でキャリアコンサルタント養成講座の講師を行っていますが、受講生の皆さんにも、私の経験を踏まえ、資格をとって終わりではなく、今までの自分の領域、学んできたこと、自分の人生などに、掛け算をしてくださいとお伝えしています。

足し算では、ほんの少し加わるだけですが、掛け算だともっともっと大きく広がっていきます。

大きく広がっていく中で、自分がここを攻めたいということが明確になってきたら、そこに学んだ知識やスキルをプラスオンしていくといいと思います。

メンタルとキャリアはつながっています。

eMCの資格を取得されている皆さんが掛け算していくものとして、キャリアコンサルタントの資格やスキルは、とても良いツールになると思います。

皆さんも、リカレントで学んだ知識やスキルをツールとして、ぜひ掛け算を試してみてください。掛け算をする数は多いほど未来は大きく広がっていきます。

リカレントキャリアデザインスクール専任講師

石川 恵美子 先生

Emiko ISHIKAWA

国家資格キャリアコンサルタント。New Agenda代表。大学でのキャリアデザイン授業開発・登壇、キャリアコンサルタント養成講座講師。企業研修、1on1、部下育成、職場環境改善、メンタルヘルス研修講師と活躍の場を広げている。またキャリアコンサルタントのさらなる飛躍のためのサロン、キャリア塾も主宰している。



## → 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。



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 梅田 心斎橋

0120-67-2048

電話受付 月～金 10:00～21:30  
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.11

2020年11月10日 発行 第3巻第4号 通巻第11号 13419

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

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。