



## EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.12

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉  
2021.APR.

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

### CONTENTS

close up to CO (カウンセラー)インタビュー

**小堀美智子**さん (eMC・看護師)

KOBORI Michiko

今、潔く生きてると思う

**郷 喜子**さん (eMC・助産師)

GO Yoshiko

家族の物語の始まりに立ち会える喜び

| 第8回 EMCA年次総会

| EMCA 支部制度キックオフ！

| EMCA アカデミー2021年度講座スケジュール

| EMCA理事長コラム

EMCA設立7周年によせてⅡ  
プロであることの大切さ

| EMCA NEWS

EMCA®



求められる医療

「遅くなりました」と笑顔で西新宿の住宅地に現れた小堀さん。毎週木曜日は在宅診察の日です。こんなふうに住居で颯爽と自転車に乗って患者さんのお宅を次々と訪問します。バッグの中には聴診器や血圧測定器、お薬などの医療品がいっぱいあります。病気の症状や高齢によってクリニクに来られない患者さんがいます。このような背景から、在宅医療はニーズにマッチした『求められる医療のあり方』として益々その重要性とニーズが高まっています。

自分がやっていることは自分が「やる」と決めたこと。常にその意識を持ってすべてに全力で向き合っていく。今、潔く生きてると思う。

Close up to eMC

INTERVIEW 01

看護師としてクリニックで外来や在宅医療に従事している小堀さん。こんな雄姿で渋谷区や新宿区の街を駆け回り、地域の人々の健康と笑顔を支えています。

小堀 美智子さん

KOBORI Michiko

小堀さんは医師とともに患者さん宅で血圧を測ったり、採血をしたり、服薬がしっかりできていないか等、日々の状態のチェックや病気がらくる不安な気持ちを受け止め、丁寧にお話を聴き、訪問先で30分から1時間ほど過ごすそうです。1日でもたくさん患者さんを担当するので、交通量の多い渋谷や新宿の街中では、機動力の高い自転車が便利なのです。地域の高齢者を含む病気を抱える人々は、こんなふうにかゆいところに手の届く手厚い医療活動に支えられています。

「今日はこの後、メンタル不調の精神障害の患者さんのカウンセリングなんです。今日はどんな気分かちょっと心配していますが、いつものようにドンと構えてしっかりとお話を聴いてきます。では行ってきます！」と、写真撮影の後、また自転車に乗り

出陣していった小堀さん。柔らかな笑顔とイキイキとした表情からも、この仕事にかける気持ちが伝わってきます。「看護師になったのは、親戚のお姉ちゃんが看護師さんで、大の仲良しだったので影響されたんですが、小学生くらいから保健委員とか何か人に手助けすることは好きでした。動物が大好きで獣医さんになるのもいいなと思ったんですが、人のケアもどう？ って周りにも薦められて。自分が何かすることによって人が喜んでくれるのが好きだったんです。」

覚悟は決まった

「在宅医療ってすごい」と実感した、小堀さんが今でも忘れられないケースがあります。

「今のクリニックで働き出して初めて末期がんの方の訪問看護に週3日2年間くらい通っていたときのことです。その方はいつもすごい笑顔で『待ってたよ』と言ってくれて、看護を待っているというより、『私』を待っていてくれるという感じでした。ケアしながらいろんな話を聞いて、ご家族からの相談にも乗り、す

ごく密に関わったんですね。最後、もういつ亡くなってもおかしくない反応がほとんどなくなった状態のときに、私が駆けつけて枕元で声をかけたら、それまでうつろだった目がちゃんと合って、少し表情が見られたんです。ああ、待っててくれたのかなって思った。『またあさって来るからね』と言ったのが最後になってしまったけれど…。在宅でのお看取りも初めてでした。それまで8年間手術室で働いて、初めて在宅医療の世界に入って何もわからなかった自分は、その患者さんにすごくいろんな大切なことを教えてもらった気がするんです。看護師として自分が生身で患者さんの人生に正面から深く関わり、初めて心から、その尊い命に向き合うことの意味や価値がわかっ

た。医療従事者としての覚悟が決まった。振り返ると今、そんなふうにあります。今までやってきて、大変なことばちろんたくさんあったんですけど、看護師をやってきてやっぱりすごく嬉しいと思うのは、患者さんから『小堀さんに逢えてよかった』と言われるとき。訪問看護で、『小堀さんが来てくれてよかった』と言ってもらえるときは、もともと自分よくなりたくなかった、周りの方のためになるように、もともと前進したいなと思う瞬間です。」

大事にしたい

「医療とは人を助ける現場と思われ、そのように言われるけれど、意外と医療従事者のほうが助けられているという面がある。逆に患者さんに学ばせてもらっている感じがあります。私、人がすごく好きなんです。患者さんと話しをして、その方の暮らしや人生、価値観に触れたときに、だからこの人は今こうして生きているんだなってわかる瞬間があるんです。相手を知ると自分もわかることってあるじゃないですか。自分はどうい

「社会人になって4年目くらいまで、対人関係で悩むことが多くて、もっとうまく生きられるようにならないかと思っていました。その頃、先輩に連れて行っ

心理学・EAPPの学び

てもらった社会人サークルで、すごく助けられた。そこでやっていたことが認知行動療法に似ていたんですね。その後、すごく自分が生きやすくなって、困ることが少なくなりました。どうしてこんなに自分が変わったのかな？ って純粋に知りたいという思いがあった。かつ、今後は自分がそんな変化を施す側になりたいなって。働いている方へのカウンセリングにすごく興味があったんです。」

それでEAPPを勉強することになったのです。勉強してみようと思ったんです。

「実践クラスでは、上げてあげる精神が強すぎるって先生に指摘されて、自分が無意識に上から目線なところがあることがわかりました(笑)。カウンセリングはしてあげるものじゃない。ワンダウンの姿勢で聴いて、クライエント本人にどうしたいのかを決めてもらうもの、とい



週1回の在宅診療の他、内科・小児科・皮膚科・心療内科の外来の診療補助と、薬の管理や患者さんへの説明もします



三島院長と一緒に患者さんの話をよく聴いて処置します



今日、頑張った自分へのご褒美は大好きなパンナコッタと美味しい珈琲

うスタンスが、実は目からウロコだった。私はカウンセリングって、してあげることだと思込んでいた。当時は「主観性」って客観的でちよつと冷たいなって思ったんですけど、なんでもかんでもやってあげようじゃなくて、一歩立ち止まり、相手と自分を間主観的に見ることの重要性が、学びが深まるにつれ次第にわかっていきました。

また、カウンセリングの学びは、もちろん受動的に聴くことも含みますが、どちらかというところと反応力・質問力という、能動的に聴く力がつくと感じました。医療従事者のほとんどが患者さんとお話し、内容は違えど患者さんからヒアリングする機会があると思うんですね。そんな時にこの『聴く力』があるのとないのでは、手に入られる情報量や患者さんとの信頼関係の構築度合いもグッと変わってくるのではないかと思います。また、患者さんだけでなく、スタッフやドクターとのやりとりでも効果があらまりました。今までは自分がこう思ったから、こうじゃないかって思うことが強かったんですが(笑)、カウンセリングの学びを通じて、相手の立場になって

考えたり、視野を広げて多角的に物事を理解しようとする習慣がついたように感じています。そのおかげで人との関係がよくなったり、仕事もしやすくなった気がします」。

### コロナ禍がもたらしたもの

「今、こうして振り返ると、この一年は医療者としてのプロ意識や責任をずしりと重く、今までは違ったかたちで感じようになり、行動にも変化があった一年だったと思います。新型コロナウイルス感染が拡まる中で、医療職というプロとして感染対策は完璧にやらなければいけない、自分が感染するわけにはいかないし、自分が拡めるわけにはいかない、と強く意識するようになりました。そして、クリニック内の環境も変わりました。今まではちよつとした相談で、地域の方々がクリニックに立ち寄ってくださっていましたが、コロナにより必要最低限しか来院されなくなったり、電話やオンラインでの診療を希望される方が急増しました。それまで当たり前になっていた『顔を合わせる』という行為が、とても難しい世の中に急変してしまっただけで、現場でもそう実感する日々でした。それゆえに、『直接会って話ができること]の幸せ・ありがたみ』を、身に染みて強く感じた一年だったと思います。同じ空間と空気を共有して話したり笑い合えるって、やっぱりいいものですから。」

あとは、コロナ禍になってさまざまな方から『看護師さんありがとう!』『大丈夫?』『頑張ってるね!』『無理しないでね!』といった激励のメッセージを、対面だけでなくメールや電話、LINEなど、いろんな形でもらった一年だった。地元の人から友人知人から最近疎遠になっていた方、昔の仕事仲間だったり…私が看護師としてよく覚えてくれたな〜って方からもたくさん連絡いただいたり、すごく感激したのを覚えています。おかげで、直接会うことはなかなか叶わなかったけど、文字や音、映像などでつながれた、交流を深められた一年でした。本当にありがたかったなと思います」。

患者さんの顔を見ながら「手当」ができることの喜びを実感する一年でした



## この一年は医療者としてのプロ意識や責任をずしりと感じ、行動にも変化があった一年でした。

### 今、Now

「マザーテレサの言葉が好きなんです。『思考に気をつけなさい。それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから』という。」

確かに人の行動って思考に左右されるなあ、思考が結局運命になるのかなって、すごくしっくりきた気がして。学生時代の頃は常に自分ってこれでいいのかなって、どこか自分のなかに自信がなくて、誰かに自分を肯定して欲しいっていつも考えて生きていた気がします。医療の現場をはじめ、公私ともにさまざまな人や環境、価値観に触れて、たくさんさんの経験をしたこと、いろんな自分にも出会い、その自分に対して、一つひとつ目まぐるしくも丁寧に向き合った結果、今は、何事もやってみるしかないじゃん”って思っていて、いろんなことに挑戦できている

気がしています。今、『自分、深く生きてる』そんなふうに思えます」。

### これから

「私としては看護師としてだけ働くということではなく、幅広くいろいろなやっつけていきたい気持ちがあります。保健師としても活躍したいし、これからもっと経験も積んで、カウンセラーとして生きにきさを感じている人の手助けもしていきたいと考えるが、今、仕事をしていますね。そのためには、やはりいろいろな人と接したり、いろいろなことを経験する力がつくと思うので、経験できるところはドンドン

スタッフ皆で地域の人々の健康と安心を支えます



医療法人社団 DEN  
**みいクリニック 代々木**  
<https://mih-clinic.com>  
 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目44-12  
 Tel : 03-6276-5385  
 info@mih-clinic.com  
 診療時間：月・火・水・金 9:30~17:30  
 診療科目：心療内科・オンライン診療・在宅医療・内科・小児科  
 完全予約制



理事長 宮田俊男 先生

### オンラインから訪問診療まで すべての方のココロとカラダを温かくケアする「まちのお医者さん」

小堀さんの勤務する「みいクリニック代々木」は、渋谷・新宿の街に暮らす人々を温かく幅広くケアしています。心療内科やオンライン診療で働く人のメンタルケアから、乳幼児健診や訪問診療などを通じて、赤ちゃんからお年寄りまでをサポート。身近な「まちのお医者さん」としてやさしい医療を提供しています。理事長の宮田俊男先生は渋谷区育ち、医療への熱い思いと地元愛をもって、チーム一丸となって地域の人々の健やかな暮らしのために尽力しています。(訪れれば、頑張っている小堀さんやドクターの宮田先生にも会えます!)



突っ込んでいっています(笑)。その意味でも、この夏にCEAP(国際EAPコンサルタント)の受験を決めました。正直まだeMCの資格を取得したばかりだし、深くEAPに携わっているわけではないので、CEAPの資格をこう活かしていきたい!とか、あるわけではないのですが、自分には『働く人々

をもっともつと元気にしたい』『働く人々がもつと働きやすくなる』という漠然とした想いが胸にあって、それを実現するためにもCEAPの取得を目指したいと考えています。こんな思考を、これからどんな運命にしていこうか。頑張っ!小堀さん!



▲第二の職場である小児科外来で  
▼白河市小峰城にて



お母さんも看護師さん。郷さんのよき先輩であり、お手本です

お母さんが待ち焦がれた我が子  
にやっと会えた瞬間、  
家族の始まりを見ることができ  
るのが一番の嬉しいこと。  
そして助産師としてやりがい  
につながる場所です。

Close up to eMC

INTERVIEW 02

東日本大震災の被災地・福島県で助産師として20年、新しい命の誕生に向き合ってきた郷さん。ハードな現場でも、いつもこのあったかい笑顔で妊婦さんの不安を受け止め、勇気づけてきました。

## 郷 喜子さん

GO Yoshiko

「仕事して15年、辞めたいと思ったこともないし、あまりストレスとか感じたこともなくて、人に悩みを相談したりすることもなかったんですけど、4年前レン

### ダウン

医療現場で実績を積み上げてきた郷さんが心理学やカウンセリングの勉強をしたと思うのはどうしてでしょう。

トゲンや血液検査をしても何の異常もないのに、体に痛みが出て精神的にも不調で、生活するのでもう精一杯という状態になってしまったんです。

すごく苦しんで辿り着いた先の病院での治療が、とにかく自分が話すことで自分の気持ちが整理されて回復につながっていく、というものだったんです。それまで自分のことを話すのが得意じゃなかった自分が、通っていくなかで理学療法士や臨床心理士さんに自分のことを話していることに気づいたんです。先生が、『どうしてここまでよくなったと思う？』って聞くんですよね。『薬ですか？』って答えたら、笑って『ここで話すことで回復してきたんじゃない？』って。自分はままと治療の戦略に乗せられたわけです(笑)。

こんなふうにも人に興味を持ってもらえとか、自分のために時間を使ってもらっていいことだなんて実感したんです

あの日から10年  
2021年2月、東日本大震災から10年という節目に初めて仙台でeMC資格試験が行われ、3月に東北初となるeMCが誕生しました。郷さんはまさにその一人。震災の起きた2011年3月11日は午前中に仕事を終えて帰宅途中、激震とともに岩が崩れて、もう少しタイミングがずれていたら...と、とても怖い思いをしたそうです。勤務先の病院は沿岸部からは離れていたため甚大な被害はなかったものの、病棟のひとつが壊れて使えなくなり、不自由な中で診察やお産対応に追われ、夜勤続きで大変な状況だったそうです。

### 気づいたら20年

郷さんは助産師として20年、複数の病院勤務を経て、数えきれないほどのお産に立ち会ってきました。現在はJ A福島厚生連増厚生病院の産婦人科・外来で妊婦さんのケアに当たって3年になります。「医療の道を志したのは、小さな頃から病気がちで病院のお世話になることが多かったし、母と叔母が看護師だったので病院や医療従事者が身近な存在だったからかな。看護学校でいろいろな実習をした中で産婦人科の実習が一番楽しくて、助産師さんがカッコよく見えたんです。初めて勤務したのは、福島第一原発近くの病院でした。最初の頃は無我夢中で、

ね。そこで、自分のこの経験を活かせる何かないかなってネットで検索したときに出てきたのがEAPだった。仙台でレンタルのEAPスクールが初めて開講すると聞いて説明会に駆け付け、その場で申込みました!(笑)。

### 頑張りに頑張り抜いた

郷さんは毎週末、朝6時台の電車で福島から仙台での授業に通ったそうです。「遠くて嫌になっても最後までやるために作戦がいると思って、机の前にスケジュールと、これだけお金かかっているんだ!って貼っておいたんです。あと、友達に『やるぞ宣言』して、授業に行ってきたら報告したり、トイレに資格試験の合格宣言を貼ったり(笑)」。

こうして休まずやり遂げた郷さんですが、ロープレは正直キツかったそうです。「最初は15分が長いこと!上手にやろうと意識が働くと、硬くなっちゃったり、堂々巡りになったり。でもたくさん練習するとやっぱ口から出てくるようになっていきました。それまで仕事モードのときは患者さんに一方的に症状を聞いて、話しの道筋が見えるところまで結論を言っちゃった。けれど、カウンセリングの学びが深まるにつれ、必ず最後に『いかがですか?』って尋ねるようになっていきました。そのせいか、患者さんにたくさん話してもらえようになりましたね。その頃、EAPの勉強と並行してアド

もつと分娩介助がうまくなりたくて、勉強熱心な先輩たちと必死で頑張りつていました。おかげでたくさん症例も経験できましたが、あつという間に5年が経ちました。

その頃、福島県は全国でも人工妊娠中絶の割合が高いと話題になっていて、自分も子供たちに大切なことを伝えたいって思いが湧いて、地元の小・中・高校に出向いて性教育を教えるようになったんです。もう十何年もいろんな学校に通って先生をやっています。子供たちには『あ、郷さんまた来た!』って友達のように思われています(笑)。

妊婦さん・産婦さんの傍で満足できるようなサポートができることを目標に、気がついたらもう20年過ぎちゃったなって感じ。振り返るとあらためて、赤ちゃんの誕生という家族の新しい物語の



白衣姿で教壇に立つ郷さん。命の大切さや妊娠から胎児が母さんのお腹の中で成長していく様子などを手作りの教材でわかりやすく伝えます



今回はコロナ禍のために病院での撮影が叶わず、ZOOMでeMC合格のお祝いとお話を聴きました。この笑顔!郷さんのあったかさが伝わってきて、福島との距離をまったく感じないホカホカした時間となりました。

パンス助産師更新のための準備もして、久しぶりにいろんな勉強を欲張りにしたくなって。結果、全部いい方向に終わってよかったです。

タフに頑張り抜いた郷さん、学びを今後どう活かしていくのでしょうか。「お母さんたちのところに深く寄り添っていきことはもちろん。そして、自分もそういう経験をしたのでわかるんですが、どこに相談していいかわからないとき、精神科はやっぱ敷居が高い。だから内部EAPとして院内で悩んでいる人たちのサポートができたらいなって思います。話の聴き方が仕事にすごく活けると実感するので、これをぜひ伝えて後輩を育てていきたいと思っています。郷さんはこれからも福島で、新しい命とともに希望にあふれた家族の物語の始まりを支えていきます。

## A ブリーフセラピーの見立て — 関係性を把握しながらのオンゴーイングアセスメント —

(eMC 更新ポイント 8p 付与)

### 【概要】

ブリーフセラピーの特徴は、セラピストは面接を通じてクライアントが捉えている「世界」との関係性を考慮に入れながら作業仮説を持ってアセスメントと介入を柔軟に行います。このブリーフセラピーのアセスメントについて概説を行います。

オンゴーイングアセスメントとは？ブリーフセラピーの見立てに欠かせないセラピストクライアント関係の3タイプ（ビジタータイプ、コンプレイナントタイプ、カスタマータイプ）の理解など。時間が許せばデモンストレーションやロールプレイの上での質疑応答の時間をもちたいと思います。

講師：長谷川 明弘 先生

HASEGAWA Akihiro

東洋英和女学院大学人間科学科教授、臨床心理士、公認心理師。博士（都市科学）



### Profile

ブリーフサイコセラピーの立場から幅広い年齢層や対象・分野での実践と研究を行ってきた。日本ブリーフサイコセラピー学会理事、ブリーフセラピーネットワークジャパン理事・事務局長などを歴任。

## B 心理とキャリアの統合的カウンセリング — 何が心理で、何がキャリアか？ —

(eMC 更新ポイント 8p 付与)

### 【概要】

厚生労働省が提示するキャリアコンサルタントの能力体系にはカウンセリングの理論が含まれており、キャリア支援者はカウンセラーとしても機能する必要があります。しかし、世界の見え方や感情が一変させる心と脳の深層にアプローチする心理療法（Psychotherapy）を行うスキルが義務付けられているわけではありません。実は C.Rogers が心理療法とカウンセリングの区別を嫌ったところから、カウンセリングの適用範囲が分かりにくくなったようです。

ここでは、心理とキャリアの統合的カウンセリングに向けて、統合のためにあえて心理とキャリアを区別して考えてみましょう。

講師：杉山 崇 先生

SUGIYAMA Takashi

神奈川大学人間科学部教授、心理学者、臨床心理士、EMC/リカレント教務顧問



### Profile

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

### 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！

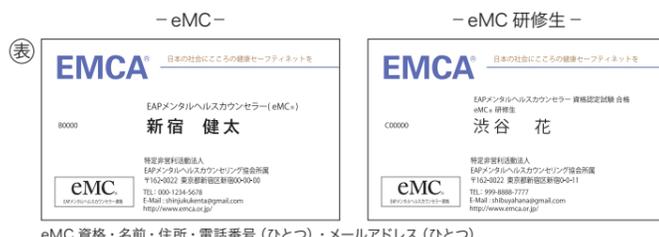
総会当日限定のサポートサービスとして、EMCA のロゴ入りの純正名刺のオーダーを承ります。EMCA 名刺を持って活動することで、自身の専門性や立ち位置が明確となり、社会的信頼を得やすくなります。100 枚入りのカラー両面、お名前や連絡先を入れることができます。希望される方は当日、案内に沿ってお申込みください。



・製作料 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 1 ヶ月以内で指定場所への郵送お届けとなります。



eMC 資格・名前・住所・電話番号（ひとつ）・メールアドレス（ひとつ）



eMC 資格・名前（アルファベット表記）・電話番号（ひとつ）・メールアドレス（ひとつ）

第8回 EMCA 年次総会への申込み ▶ 総会参加受付のご案内をメールにて5月半ば頃にお送りします。

# 第8回

2021.06.13 (Sun)

# EMCA年次総会のご案内

来る2021年6月13日(日)にEMCA協会の第8回年次総会を開催いたします。昨年は初めてのオンライン開催となり、2000人近い史上最多の会員の皆様にZOOMを通じてご出席いただきました。モニター越しでEMCAの活動報告や計画を熱心に聴いていた多くの方の姿に、EMCAへお寄せいただいている関心と期待の大きさを実感し、とても心強く励まされました。午後の分科会研修会も2テーマを展開、充実した内容で、とても高い評価をいただきました。今年度もさらに実り多き総会になるよう、準備を進めています。世の中の状況を鑑み、より多くの方に安心してご参加いただけるよう、今年もZOOMによるオンライン開催とし、「コンフォート新宿」よりライブ配信いたします。

総会のボーナスコンテンツともいえる午後の分科会研修会は、今年も2テーマ。今回はEMCA教務顧問である杉山崇先生と、日本ブリーフサイコセラピー学会から長谷川明弘先生をゲスト講師としてお迎えします。この他、本年度から導入される支部制度についての説明を行います。今後、支部から新たな展開をしていくためのエネルギーの集結の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。

June13 Time table	
10:00～12:00	第8回年次総会 支部制度導入説明
12:00～12:30	コンテスト表彰式
14:00～16:00	分科会研修会

## 第8回 EMCA 年次総会 2021年6月13日(日)

時間：10:00～16:00 会場：『コンフォート新宿』よりライブ配信

### EAPメンタルヘルスカウンセラー 活動コンテスト2021 & 第4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ないます。

### 分科会研修会

14:00～16:00



2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、2テーマのうちいずれかに参加いただけます。(任意参加)

### 第8回年次総会

10:00～12:00



2020年度のEMCA協会の事業報告や2021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。



### EMCA支部導入説明

7月1日よりスタートするEMCA支部制度についてご案内します。支部制度設のねらいや目標とともに、支部の仕組みや運営についてご案内し、支部活動のイメージも共有します。ご自身がどの支部に所属することになるか、ぜひご注目ください。各支部の役員紹介も予定しています。



## Q. eMC資格を具体的にどのように活用していますか？ 138 件の回答

### A. 仕事で

- 部下との面談や相談、動意からの示唆やアドバイス
- 企業の人事労務担当者として社内のメンタル・体調不良の方への面談・産業医・保健師ヘリファアー。産業医から手が離れた後のフォロー
- 社内EAPとしての社員からの相談対応
- 部下マネジメント
- 会社で相談窓口を開設し、残業が多い人の面談や復職支援などを行っている
- 同僚、上司、お客様との人間関係構築に。メンタル不調者への声がけ
- 社内のカウンセラー仲間と組んで、カウンセリングやキャリア、メンタルヘルスの講義やブログなど、従業員の悩みや問題解明に貢献している
- 留学生の相談業務において、メンタル不調になる学生にも落ち着いて対応できるようになった
- スタッフの教育や面談、復帰などの面で、勉強したことが役に立っている
- 従業員へのカウンセリングと研修講師をしている
- メンタル不調からの休職を経て職場復帰した仲間の就労維持支援
- 発達障害を隠している同僚から仕事を続けられるように支援
- 新卒者の早期離職予防の就労維持支援
- 病院勤務での患者さんやご家族の話を共感的に聴くのに活かしている
- 過重労働者やストレスチェックでの高ストレス者への対応
- 職場で従業員へのメンタルサポート（従業員への定期面談、従業員の交流会の企画運営）
- 障害者雇用の責任者として障害者との面談および現地巡回し、管理者（現場の障害者を指導する方）のメンタルケアなどの対応
- 経営者の家族の相談
- コロナ禍での業務や生活において不安を相談に来る社員の話や傾聴
- キャリア相談室のカウンセリング現場にも心理カウンセリングは使っている
- 独立開業しているので、面談で活用している

### B. 地域やプライベートで

- 対人関係において行動パターンや言動などからその方への対応の仕方の方夫をする他、自分自身のストレス軽減にも役立っている
- 傾聴する癖が付き、相手の本音を引き出しやすくなった
- セルフケアに役立っている
- プロジェクトや、ミーティングでの話し合いの促し
- 私生活でのストレスマネジメント（自分・家族）や周囲との話の聴き方へ活かしている
- 地域ボランティアをしている
- 日々の相談業務の中でEAPの講座などで学んだこと、理論などを活用しています
- ワークショップやカウンセリングで傾聴姿勢や見立てを意識している
- 家庭：子育て、夫婦関係
- 友人知人：お悩み相談への傾聴、心理的支援
- 家族や知人を含め普段の話の中でコミュニケーションスキルを活用
- キャリア相談室のカウンセリング現場、カウンセラー紹介などに使用
- 家族に関しては毎晩、話を聴きます
- 資格を取ってからの人間関係もスムーズになり、自分自身も楽になりました
- 子育てにおいても子供との会話の際に役立っている

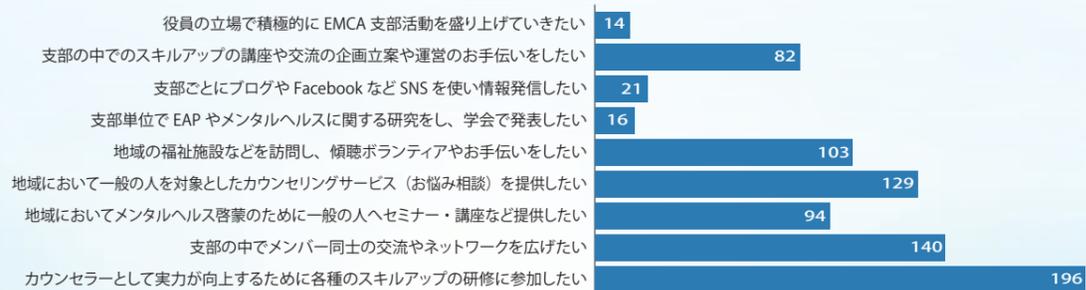
## Q. 自身の経験やスキル、人脈を活かして支部活動が手伝えそうなことはありますか？ 124 件の回答

- 地域の方へのカウンセリング
- 傾聴ボランティア
- 区役所や障害者施設での活動支援
- メンタルヘルス不調者対応の実践的なノウハウの伝授
- 調査やアンケートなどの案件があれば協力できる
- 起業家や経営者、外国人対象のメンタルケアサポート
- 場所の提供（コワーキングスペースの活用）
- サーバやPC、各種機材の導入やセッティング。HPの制作やメンテナンス
- SNSでの情報発信、動画編集、イベント企画
- ケアスタッフ、介護者のメンタルヘルスに関する市民講座や研修
- 大企業の状況を踏まえた情報提供
- ライフプラン/セカンドキャリア形成に悩むシニア向けのカウンセリング
- 企画、プレゼン資料作成、会計の補佐
- 発達障害に関すること、クリニックやリファアー先の紹介
- 人事部長の立場から考えるカウンセリング対応
- リラクゼーション法マインドフルネスや睡眠の指導
- ワークショップや講座の企画、運営
- 看護師向けのカウンセリング
- ITツールを使ったカウンセリングサービスの企画
- 抑うつ状態で休職した経験を話せる強み
- キャリア相談、病気相談、コンサルタント育成
- 食育、食事療法

## Q. 地域や身の周りで活動できそうな場所はありますか？ 104 件の回答

- 区の区民講座、商工会議所のセミナー提供など
- カルチャーセンターでのメンタルヘルス講座
- 社会福祉協議会や高齢者施設での講座や研修
- 地域の無料相談
- 障害者、高齢者の傾聴ボランティア、相談員
- クリニックや病院の相談コーナーでのヘルパー
- 職場でのメンタルヘルス研修会や組合での研修
- ゲートキーパー養成研修講座
- 中小企業でのカウンセリング提供
- ママさん支援や就労希望者へのアプローチ
- フリースクールやひきこもりの若者サポート
- 小学校等の保護者向け講座、地域の子育て講座、支援施設など
- 就労移行支援事業所など

## Q. 支部活動としてどのようなことがしたいですか？



## 支部役員公募

以下の内容で支部役員を公募いたします。

### ◆3支部6エリアで支部役員を募集

- 支部長（ブロックごと）3名
- 副支部長（エリアごと）6名
- 支部委員（ブロックごと）最大5名



応募はこちら  
<http://s.emca.or.jp/shibustaff>

### 任期

同じ役職での任期は2年。但し再任を妨げないが連続で最長4年まで。初年度のみ任期は1年。

### 職務

- 支部長は本部と連携しながら支部の活動計画策定や遂行のリーダーとなり、支部の運営を統括いただきます。
- 副支部長は支部長の補佐役として支部活動の全体をサポートいただきます。また、エリアの運営を統括していただきます。
- 支部役員は会計・広報・渉外担当など具体的な役割をもって支部運営の実務面を支えていただきます。

※応募期間は4月末日まで

2021年7月1日

# EMCA支部制度キックオフ!

皆様のスキルアップと支援の実践、交流やネットワーク形成を目的とし、支部制度を導入します。

## 支部の構成

3支部（ブロック）6エリア構成とします。  
 住居地を基本的にいずれかのブロック・エリアに所属いただきます。

支部名	エリア	支部会員数	対象地域（会員居住地域）
関東ブロック (214名)	東関東・東北エリア	139名	東京都東部10区（※）・千葉県・茨城県・東北地区：岩手県・宮城県 ※東部7区+中心部3区 （足立区・荒川区・台東区・葛飾区・墨田区・江戸川区・江東区・千代田区・中央区・港区）
	北関東・信越エリア	75名	埼玉県・群馬県・栃木県・新潟県・長野県
東京ブロック (241名)	西東京エリア	180名	東京都西部13区・山梨県
	多摩エリア	61名	三多摩：東京都市部
西日本・神奈川ブロック (199名)	神奈川エリア	131名	神奈川県
	西日本エリア	68名	東海地区：愛知県・静岡県・岐阜県・三重県 北陸地区：富山県・石川県・福井県 西日本地区：大阪府・京都市・滋賀県・奈良県・兵庫県・山口県・香川県・福岡県・鹿児島県

※会員数は2021年2月末時点

## 支部設立のねらい

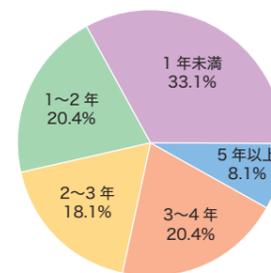
昨年の総会時に理事長がご案内しました通り、本年度の活動施策のひとつとして支部制度を運用していきます。そのねらいは、支部活動を通じて会員の皆様のさらなるスキルアップとメンタルヘルスケアの啓蒙や、対人援助などの実践活動、そして、会員同士の交流やネットワークの形成です。支部の立ち上げに向けて現在、各種の準備を進めています。  
 居住地を基本に3つのブロック（支部）を設定、各ブロックをさらにエリアで分け、支部役員を立て、支部ごとに活動計画を策定し、その舵取りのもと活動していく予定です。  
 具体的な活動として、新しい知識やスキルの習得につながる勉強会の企画・開催、悩み相談やメンタルヘルス啓蒙の市民セミナーなどの地域活動、支部内や他支部との交流を通じた情報共有・仲間づくりなどを考えています。本部は支部が主体的に運営できるように環境をサポートすることで、個々のさらなる成長につなげていただくことを目指します。

## EMCA支部制度導入に向けたアンケート調査・結果

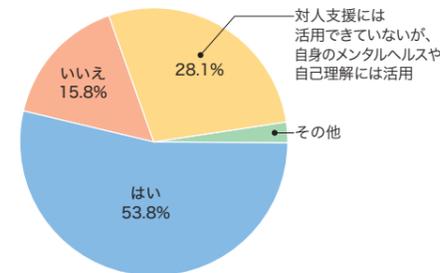
複数の質問項目から一部をご紹介します



### Q. eMC資格取得後の年数 260件の回答



### Q. eMC資格を活用していますか？ 260件の回答



支部制度に対して皆様がどのようなイメージをされているのか、また支部活動に活用できるリソースを探すために、アンケート調査を行いました。260名もの回答が集まり、多くの応援と期待の声、そしてさまざまなアイデアをいただきました。回答くださった皆様、ご協力どうもありがとうございました！今後の活動計画に有効に活かしていきます。

## Q. eMC資格を取得しようと思った理由（複数回答可）

### A. 知識習得・自己理解

- 心理学や心理カウンセリングに興味があり、もっと知りたかったから
- 自分自身をもっと理解するため、自身のこころの健康のため
- キャリアコンサルタント資格を持って活動するなかで、EAPやメンタルヘルスの勉強の必要性を感じた

### B. 職業として

- 次のキャリアとして、カウンセラーを本職にしたいと思ったから
- 副業としてカウンセリングで稼ぎたいと思ったから
- 資格を取ってカウンセリングやEAPサービスで独立開業したいから
- EAPサービス会社で働きたいと思ったから

### C. 実践・役立ち

- 社内でメンタル不調者がいて、何か力になりたいと思ったから
- 人事や経営者などで従業員のメンタルサポートをしたいと考えたから
- 直接に現職に関係なくとも、傾聴スキルやアセスメント力が仕事に活用できると思ったから
- 話をじっくり聴いてあげることで身近な人の役に立ちたい
- メンタルの休職者や離職者が多いため、社内で内部EAPを構築したい
- 過去にうつ病などメンタルヘルス不調の経験があり、その経験を活かしてつらい思いをして苦しんでいる人へのカウンセリングなどで役に立ちたい



# EMCAアカデミー 2021年度 講座スケジュール

## ● 初期研修科目と eMC ポイント

区分	科目名	初期研修制度 受講時間	eMC 資格 更新ポイント	受講料 (税込) 正会員価格
必修科目 (21年度)	倫理研修Ⅰ&Ⅱ ※Ⅱは映像視聴	3時間	6P	無料 受講必須
	共通要因アプローチ	15時間	30P	39,600円
選択必修 科目	システムズ・ アプローチ	12時間	24P	31,680円
	認知行動療法	15時間	30P	39,600円
	対人関係療法に基づいた カウンセリング療法	15時間	30P	39,600円
実務実践 科目	クライシス・ カウンセリング	12時間 ※15時間みなし①	30P	39,600円
	カウンセリング・ プラクティカム(CP)	10時間	14P	6,600円
	実習プログラム	12時間 ※10時間みなし②	20P	13,200円

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

## 必修科目・選択必修科目への受講料補助

EMCAの法人会員である株式会社日本ライセンスバンクより受けた寄付により、アカデミーの必修科目・選択必修科目の受講料が補助されることになりました。1科目につき受講料の25%が支援され、以下ようになります。

- 例) 受講料 39,600円(税込)の科目  
 会員負担 29,700円(税込)
- 受講料 31,680円(税込)の科目  
 会員負担 23,760円(税込)

対象となるのは2021年4月以降に開講される必修科目・選択必修科目です。(実務実践科目は対象外)詳しくは講座の申込み時に事務局よりご案内いたします。寄付金額満了に伴い、受講支援は終了となりますのであらかじめご了承ください。

## お知らせ

- 各講座の開講日程や申込みについては、EMCAメルマガでも随時お知らせいたします。(日程は変更になることがあります)
- 受講にあたり、はじめに「Ⅰ.必修科目」で基礎のしっかりした土台作りをされてから専門性が高い「Ⅱ.選択必修」を勉強したほうが、身につけやすいため、「必修」→「選択必修」の順に学習されることを推奨いたします。「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、スキルアップ研修、EMCAキャリア部会主催の企業のゲストセミナーや、EMCA Café(新宿・名古屋)なども開催しています。

### 2022年

3月 March							2月 February							1月 January							12月 December							11月 November							10月 October																																																																																								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土																																																																																		
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	2	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13	3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7																																																																				
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20	10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28	29	30																																															
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	16	17	18	19	20	21	22	19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	28	29	30					24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30			29	30	31					25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30				23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	30	31						30	31					

**3月** 選択必修  
認知行動療法  
(2.5時間×6日間)

**2月** 選択必修  
対人関係療法に基づいた  
カウンセリング技法  
(7.5時間×2日間)

**1月** 必修  
共通要因アプローチ  
(7.5時間×2日間)

**12/4(土)  
12/11(土)** 必修  
システムズ・アプローチ  
(6時間×2日間)

**11/20(土)  
11/27(土)** 選択必修  
クライシス・カウンセリング  
(6時間×2日間)

**10/23(土)** 必修  
倫理研修Ⅰ & EMCA  
説明会

### 2021年

9月 September							8月 August							7月 July							6月 June							5月 May							4月 April												
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土						
5	6	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12	13	14	4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12	2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10						
12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17						
19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28	18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26	16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24						
26	27	28	29	30			29	30	31					25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30				23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	30						

**9/7(火)~  
10/12(火)** 選択必修  
認知行動療法  
(2.5時間×6日間)

**8/21(土)  
8/28(土)** 必修  
共通要因アプローチ  
(7.5時間×2日間)

**7/17(土)  
7/24(土)** 選択必修  
対人関係療法に基づいた  
カウンセリング技法  
(7.5時間×2日間)

**6/19(土)  
6/26(土)** 必修  
システムズ・アプローチ  
(6時間×2日間)

**4/25(日)** 必修  
EMCA説明会&倫理研修Ⅰ  
(2時間)

2月~4月 **実務実践** CP 21期 10月~12月 **実務実践** CP 20期 6月~8月 **実務実践** CP 19期

通年開催 **実務実践** 【映像版】倫理研修Ⅱ(2時間) 通年開催 **実務実践** 実習プログラム(10時間 導入研修:毎月開催+実習随時)

## 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  
②N-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時間がパッケージ。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

### RMC 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。それを振り返る2回のスーパービジョンがセットになっています。スーパーバイザーに逐語記録によるカウンセリング内容の詳細を見てもらい、クライアントとの向き合い方、傾聴や見立て、介入や展開など細やかな指導を受けることができます。その結果、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。

## 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(7.5H×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の変化により心の最適化ができます。クライアントの悩みや問題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、内省できないクライアントにも対応できるようになり、支援の幅がぐんと広がります。コミュニケーションの分析法を身につけることができます。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 ~CBTのアセスメント・技法を学び 実践に活用する

**時間** 15時間(2.5H×6回)

**講師** 井古田 大介先生

**内容**  
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。本講義では、  
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して実践場面で活用できること  
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を中心にお伝えします。

## Ⅱ. 選択必修科目

### クライシス・ カウンセリング

**時間** 12時間(6H×2回)

**講師** NPO法人  
メンタルレスキュー協会

**内容**  
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丁寧な解説と充実した教材で深く理解していきます。受講生6名に1名の指導者がつき、細やかにチェックしながらスキルの実用トレーニングをします。死にたい気持ちのある人の対応、誰にも訪れる危機的な状況の後の心のケアができるようになることが目標です。

## 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、対人援助において倫理的に考える視点を基礎知識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。また、事例をふまえてⅠ・Ⅱの実践トレーニングをします。

## 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** 12時間(6H×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。

## 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(7.5H×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、心理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高まり、結果的に関係構築の質が劇的に向上します。

## NEWS 01

### EAP メンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト 2021



2020 コンテストの受賞者とEMCA 石川理事（左）・松田理事長（右）

皆さまの活動の様子や、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5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がつきます。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：2021年5月10日（月）  
▼応募要項・エントリーはこちらから  
[http://s.emca.or.jp/contest\\_2021](http://s.emca.or.jp/contest_2021)



## NEWS 02

### 第4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カ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具現化するお力のある方、ぜひエントリーください。

応募締切り：2021年5月14日（金）  
▼公募要項・エントリーはこちらから  
[http://s.emca.or.jp/officialprogram\\_2021](http://s.emca.or.jp/officialprogram_2021)

※オフィシャル認定された研修コンテンツは会員の皆様より自由に無料で使うことができます（HP参照）

▲第3回においてオフィシャル認定された研修プログラムの資料

## NEWS 03

### eMC 資格の更新制度 ～5年更新と更新ポイントについて

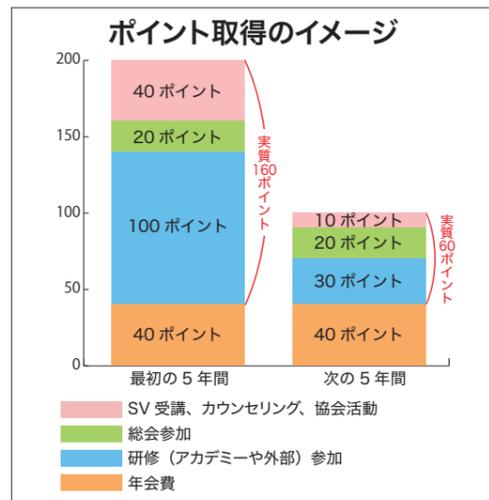
eMC 資格は、EAP カウンセラーとしての支援スキルの維持向上のために、5年ごとの更新制度となっています。最初の更新に必要なポイント数は200ptですが、年会費にポイントがつくため160ptが、更新の際に必要な実質のポイント数になります。

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、総会の午後に開催される研修に参加することでさらに8pが付与されるので、5年間で40p取得できます。5年間の総会参加により合計60pの取得ができます。このように考えると5年間で100pを継続学習や実践活動など、ご自身によるポイント取得を計画いただく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。



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

EMCA設立7周年によせてⅡ

## プロである人々の大切さ

EMCA 理事長 松田直之

### 東北の地でeMC試験を実施

去る2月28日に仙台にて第16回のeMC資格認定試験が実施されました。東日本大震災から10年となる2021年3月までに東北地区で試験を実施することを重点目標としてきましたので、実現できたことで、ひとつの区切りとなりました。また、東北大学には、協会がCBT（認知行動療法）やIPT（対人関係療法）と共に推奨するカウンセリング技法のひとつである、ブリーフセラピーの権威の先生も在籍しています。これを機会にEMCA協会としても、今後は大学や学会とも交流を深めていく方針です。

### プロフェッショナルだけが他者を救える

新型コロナウイルスの出現した現在のような社会の激変期には、その影響・ダメージは社会的弱者に顕著に現れます。昨今の若年者と女性の自殺者の増加はその不幸な事例でしょう。

EMCAは自殺予防や啓蒙を主目的として設立された団体ではありません。しかしながら、メンタルヘルスカアをテーマとしている以上、自殺または自死の問題は避けて通る

ことはできません。2014年春、協会設立後第1回の合格者を前に同様のことを述べており、協会としてもこのテーマを常に意識しながら運営を続けてきたつもりです。

また、特定のテーマに特化した専門知識とスキルは、専門団体との連携により提供していくスタンスです。EMCAアカデミーにおける選択必修科目のひとつに、メンタルレスキュー（MR）協会による「クライシス・カウンセリング」を採用していることが一例です。「いざという時」に役立つのはプロの知識とスキルと豊富な経験です。これを学ぶことにより第三者を救い、何より会員の皆さん自身を（惨事）から守りたいと強く願っています。まず自分を守ることでこそ、他者に手を差し伸べることも可能となるはずですが。

例えば、「善意」は人として必要不可欠な資質ですが、その裏にプロとしての覚悟がなくては、その善意も活かされず、甘んじて「eMC」は民間資格ですが、それに甘んじることなく、プロとしての知識とスキルを磨いていく必要があると思います。

### 足腰の強いカウンセラーになる

私はよく「足腰の強いカウンセラー」を指そうといっています。なかなかうまく伝えづら

いのですが、あえて乱暴に表現すると、「机の上だけで問題を受けとめ、解決しようとするな」といったところでしょうか。金銭問題や生活苦で相談に来る人に話を聴いて差し上げるだけでは不十分だと思います。ソーシャルワーカー（SW）ではないのですが、解決すべき課題があれば、一歩も二歩も踏み込む対応が必要です。何も自分（eMC）が解決できなくてもいいのです。解決あるいは事態が改善する方向性の道筋を示せば、それは成功したカウンセリングだと思います。

そのためには、行政機関を含めた幅広い知識が必要で、（高度な社会常識）をカウンセラーは身につけて、どこにリファーすればよいかを常に考えなければいけないと思います。

私の私的格言ですが、例えば、簿記を学んだ人は社会のすべてを簿記を通じて解釈しようとする傾向があると思います。（簿記）のかわりに何をに入れてもいいのです。（ラグビー）をやった人はラグビーにはすべてがある」と話し、（麻雀）をたしなむ人は（麻雀）には人生のすべてがあるといっています（私もかつてそうでした）。

ましてやカウンセリングや心理を学んだ人は、カウンセリングや心理の知識で他人をあてはめて解釈しようとするものですが、それが視野を狭くして解決を遠ざけることもあると思います。

### 「1000の診療所より水路」

これは一昨年アフガニスタンで銃撃されて亡くなった、ペシャワール会（福岡市）現地代表の中村哲医師の言葉だそうです。彼の

写真を見ると医師ではなく、土木工事業者そのものです。大干ばつが襲い、農地が砂漠化するアフガニスタンで人々を苦しめから救うのは医療だけでは足りず、灌漑工事による水路の整備が優先という考えです。人々が苦しむのは食料不足とそれに伴う栄養失調だからです。医療の前にそもそも疾病者を生み出す環境そのものを改善しようと考えたわけです。

### 医師は薬を出すのがeMCは問題そのものを解決できる

EAPコンサルティングの考えもそれに近いでしょう。対処療法に止まらず、メンタルヘルスの課題を生み出す職場環境、会社の環境そのものの改編を通じて結果としてメンタルヘルスの予防にあたるわけです。

誇大に聞こえるかもしれませんが、そういう可能性もあります。EAPメンタルヘルスカウンセラーは薬を出すことはできません。しかし、相談者の抱える課題の（根本解決）を指すことも可能なのです。功を焦るようなことがあつてはなりませんし、自分たちの限界と他の専門職との区分を深く理解する重要性は強調してもしすぎることはありません。ですが、想像力の翼を限界まで伸ばして、今、目の前にいる人を丸ごと理解しよとする貪欲な姿勢は不可欠です。

（eMC）は本当に可能性に満ちたカウンセラーを目指す皆さんに、確かな道しるべとなることを今後も目指していくつもりです。会員諸師の奮闘努力に期待しています。



# 身近な一隅を照らす輪を広げ 万の明かりを灯していける カウンセラーを目指して

今回はリカレントで専任講師を務める水口明子先生から  
EAPメンタルヘルスカウンセラーの皆さんへ  
メッセージをお届けします。

私は、大学を卒業し、約20年にわたりサービス業に従事してきました。精神保健について勉強し始めたきっかけのひとつは、部下の自殺に遭遇したことです。ストレスマネジメントの必要性を感じて、カウンセラーの資格を取得した後、精神保健福祉士の資格を取得しました。その後、メンタルクリニックや、就労移行支援事業所の管理者として、従事してきました。現在は、大学で障害学生などの学習環境を整えるコーディネーターとしても勤務をしています。

## 小さなことを積み重ねること

私が好きな言葉に「一灯照隅 万灯照国(いっとうしょうぐう ばんとうしょうこく)」があります。聞きなれない言葉かもしれませんが、伝教大師・最澄の言葉です。

一人が自分のまわり(隅)を照らせば、やがてはそれに共感した人が一人、二人と現れて協力してくれるようになる。それがやがて万人になり、国中を明るく照らすという意味です。

社会に出て、成功するかしないかは、誰も知らない秘密の方法を知っているかどうかではなく、誰もが知っている小さなことを一つひとつ積み上げていけるかどうかで決まるといっても過言ではありません。私達は、えてして、誰もが知っている小さな良いことを、継続して実行できているわけではありません。う

まくいかないと、何か良い方法はないかとウルトラCを探す道に走ってしまうこともあるかと思います。誰もが知っている小さなことを積み重ねることは、とても大切なことです。

時には私達自身も自分を振りかえってみましょう。例えば今日一日、自分自身の役割をしっかりと認識し、行動していたかどうか。

常に笑顔で挨拶をかわし、相手のことを考え、自分のことも大切にしながら、接していたかどうか。双方向のコミュニケーションをとるように努力をしていたかどうか。このようなあたりまえのことを愚直に実行すること、それは自身の生活習慣や、自分の役割を懸命に果たすことであろうと考えます。

そして、大切なのは、継続してやり続けていくこと…。その結果、人から信頼され、尊敬され、社会全体にとっても大きな影響を及ぼしていくといえます。

## 皆で万の明かりを灯したい

EAPメンタルヘルスカウンセラーの皆さんは、リカレントで学んだメンタルヘルスの知識や、カウンセリングのスキルを活かしながら、目の前にいるクライアントに真摯に向き合っていますか？

私達EAPカウンセラー一人ひとりが、自分の身近な一隅を照らし、その輪を広げていくことで、日本に万の明かりを灯す力になっていくわけではありませんか。



リカレントメンタルヘルスクール  
専任講師

水口 明子先生  
Akiko MIZUGUCHI

精神保健福祉士/公認心理師

20年以上サービス業に従事。その後、精神保健福祉士や資格を取得し、対人援助職に従事。2019年に、ハビットマインドKOKOLOを開業。小学館の「Suits woman」において「ハビットマインド診断」を連載中。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。

## → 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 電話 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)の詳細、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 神戸

☎ 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.12

2021年 4月25日 発行 第3巻第5号 通巻第12号 13810

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：多田千絵/インタビュー写真(小堀さん)：新田洋佑

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。