日本の社会にこころの健康セーフティネットを

EMCA第10回年次総会に
参加された会員のみなさん
@コンフォート新宿

EMCA機関誌 Cor -こる-

NO.19

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

2023.JUL

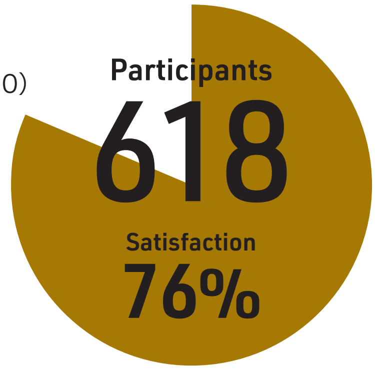
https://www.emca.or.jp/

CONTENTS

特集

EMCA 第10回年次総会 (2023.06.10)

2022年度報告・23年度計画
EMCA設立10周年記念事業&講演
EMCA全国支部会活動報告



618名 … Participants（総会参加者合計／委任状含む）
76.0% … Satisfaction（総会への満足度／当日会場）

TOPICS
EMCA10周年記念事業「eMC100人の物語」
EPAメンタルヘルスカウンセラー活動表彰2023

EMCAアカデミー新科目リリース

eMC連載コラム

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

EMCA設立10周年

NPO法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会（EMCA）

第10回 EMCA年次総会のご報告

2023年6月10日（土）、EMCAの第10回の記念総会が@コンフォート新宿で開催されました。今年は新型コロナの感染収束状況も考慮して、4年ぶりの現地参加も可能なハイブリッドスタイルで開催。今回も当日、約300名強の方に参加いただき、大盛況でした。

EMCAは2023年8月をもって協会設立10周年を迎えます。会員数は、eMCがちょうど1000名の大台に到達、またキャリア部会の準会員を含めると3000名規模となり、EAP分野に限れば、日本でも最大規模のNPO法人に成長することができました。

総会では、協会設立10年を振り返ると同時に、昨年度の進捗報告及び今年度の事業計画をご説明しました。理事長報告の最後に〈協会Next10〉ということで、2033年度には協会員3万名規模の、日本でも最大級のNPO法人に成長を目指すことを決意表明いたしました。「日本の社会にこころの健康セーフネットを」構築するという協会ビジョンの実現には、最低でもそれくらいのメンバーがいなければ、全国有力120万社ともいわれる会社・職場をサポートすることが行き届かないからです。

協会設立10周年を迎えて ～沿革～

2013年8月に発足した協会の10年の沿革は、3期の中期事業計画で辿ることができます。

第1期は2013年から2015年までの3年間です。ここでは協会の設立と東京都のNPO法人認証の取得、そしてeMC資格試験の実施です。まずは、最初の3年間で年2回の資格認定試験の定期実施に注力しました。第1回の試験では、24名の合格者でeMCがデビュー、EMCA会員制度がスタートしました。

第2期中期事業計画（2016年～2020年）は、資格取得者に対する研修制度の整備拡充がメインテーマとなりました。認定校における基礎研修を基に、実務で求められる水準との差分を段階的に解消すべく、協会内に協会直轄の教育研修機関として「EMCAアカデミー」を発足させました。

専門家として支援活動を実践していくにあたり、何より重要な「体系的な知識と実践力の獲得」が目的となり、必修科目、選択必修科目、実践科目が設置されました。

そして、現在進行中の第3期事業計画（2021年～2025年）のテーマは、資格の活用実践です。資格は〝活かしてこそ〟です。協会ではその環境整備に順次取組み、2021年度にEMCA全国支部会を発足、会員による地域活動の基盤とする狙いです。また、2023年度からは、認定校リカレントと協力してオンラインカウンセリングプラットフォームmezzanine（メザニン）を設置し、365日全国サービスを開始しました。

TIME TABLE

10:00～12:00	第10回EMCA年次総会
12:00～12:30	EAPメンタルヘルスカウンセラー活動表彰 2023
13:30～15:30	全体研修会
15:30～16:00	EMCA全国支部会・活動報告

EMCA沿革　設立10周年　2013－2023

- 2013年 08月　EMCA設立（11月 東京都・特定非営利活動法人に認証）
- 2013年 11月　第1回eMC資格認定試験実施　24名合格　初年度32名合格でスタート
- 2016年 04月　第2期中期事業計画策定（2016-2020年）＜テーマ：研修制度の整備拡充＞
- 2018年 08月　EMCAキャリア部会発足
- 2018年 11月　EMCAアカデミー発足
- 2021年 04月　第3期中期事業計画策定（2021-2025年）＜テーマ：実践活動の強化＞
- 2021年 04月　初期研修制度開始（受講義務化）
- 2021年 07月　EMCA全国支部会発足
- 2022年 12月　日本EAP協会加入
- 2023年 04月　eMC正会員数1000名・総会員数3000名に到達
- 2023年 05月　mezzanine（メザニン）オープン　EMCA運営協力
- 2023年 06月　第21回 eMC資格認定試験実施　1次（学科）試験開始

議案はすべてスムースに採択されました

活動報告や計画を熱心に聴き入る会場の様子

協会設立10周年記念を可憐な花々が飾りました

これからのビジョンを熱く語る松田理事長

EMCAの目指す EAPメンタルヘルスカウンセラー像とは

ここで、総会では時間の都合上丁寧にふれることができなかった、協会が目指すEAPメンタルヘルスカウンセラー像について、あらためて共有したいと思います。それは、資格名の通り〈EAPの専門スキルを併せ持つメンタルヘルスカウンセラー〉に尽きます。心理カウンセラーの伝統的なカウンセリングによる個人支援にとどまらず、組織支援の視点を持って企業や職場でコンサルティングもできる人材です。

加えて、EMCAでは従来の伝統的な心理援助アプローチに加えて、ブリーフカウンセリング（以下BC）＊の修得を重視してきました。職場や教育現場では、短期間での問題解決ないし改善が、求められます。その意味で、ブリーフセラピー・対人関係療法・認知行動療法の修得を推奨してきたのです。また、必要な訓練を積んで適切に実施すれば相対的に侵襲性が低いとされるBCは、特にEAP領域では使い勝手の良いアプローチでしょう。

これからもEMCAはBCを標榜し、支援現場で本当に人や組織の役に立つメンタルヘルスカウンセラーを育成していきます。すでに現場で奮闘されているeMC皆さんのスキル向上や支援活動を、全力でサポートしていく所存です。

EMCA理事長　松田直之

＊ブリーフカウンセリング（BC）EMCAのくくり言葉。相対的に短期志向のカウンセリング技法であるブリーフセラピー（SFA等）、対人関係療法（IPT）、認知行動療法（CBT）をここでは総称している。

トピック

第10回総会内で発表されたもの
（2023年度の主な事業計画）

1. ① 協会設立10周年記念事業「eMC100人の物語」特設Webサイト公開&記念講演開催
2. ② EMCA・新会員システム稼働開始　23年6月6日リリース
3. ③ オンラインカウンセラー養成プログラム　今夏募集開始
4. ④ メザニンオンラインカウンセラー登録　23年11月開始予定

EAPメンタルヘルスカウンセラー活動表彰

最も印象的だった心理的援助活動や自己への気づき

Most memorable practice of psychological aid 2023

今回は 10 周年記念デザインのクリスタルオブジェ

野村 美紀さん
英語カウンセラー・障がい者就職支援コーディネーター

斎藤 実さん
ITコンサル会社人事組織開発部門マネージャー

江頭 道雄さん
IT系システムエンジニアスペシャリスト

松田理事長・江頭さん・野村さん・斎藤さん・石川理事で記念撮影

「eMC100人物語」からの選出

例年「EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト」として行っている表彰ですが、今年はEMCA設立10周年ということで、少し趣向を変えて、「eMC100人の物語」に登場するeMCの中から「最も印象的だった心理的援助活動や自己への気づき」をされた方を、松田理事長・石川理事・杉山教務顧問に、それぞれ活動領域に分かれて、1名ずつ選出いただき、表彰させていただきました。

「独立開業領域」の中から選ばれたのは、野村美紀さん。松田理事長がとても印象的だったという点は、アメリカ留学中に大ケガをされ、治療と孤独のなか学問を修め、現在、ご自身で英語でのオンラインカウンセリングを提供されている、その不屈の精神と努力、行動力です。

「医療・企業領域」からは、斎藤実さん。石川理事がとても印象的だったという点は、斎藤さんは所属組織において「箱セラピー」を活用。グループワーク重要視し、上手にその力を発揮して効果的な支援をされている点でした。

「教育・福祉・セルフケア領域」からは、江頭道雄さん。杉山教授がとても印象的だったという点は、江頭さんは初めてカウンセリングを受けたとき、涙が出そうなほど感動して、カウンセリングが楽しくて仕方なかったとのこと。カウンセラーにとってそのような原体験を持つことは、とても意味があります。また、江頭さんは新たに導入された会員システムをIT有識者として、DX部会の座長も務め、強力にサポートくださいました。その功労も含めての選出です。

3名にはEMCA設立10周年の特別製のクリスタルオブジェと賞状が授与されました。その後、お一人5分ずつのスピーチタイムへ。

野村さんの熱い思いで自己研鑽を続ける姿や、斎藤さんの自身の苦しい体験をも支援に活かす柔らかな心、江頭さんの「カウンセリングって本当にいいものです」といった等身大の親しみやすいお話には、「とても共感を覚えた・感動した・刺激を受けた」と、皆さんから嬉しいフィードバックをたくさんいただきました。10周年の記念にふさわしい表彰となりました。

EMCA設立10周年記念講演

ブリーフセラピーの魅力と実際

日本ブリーフセラピー協会 理事長　生田倫子 先生

eMCの皆さんがリカレントで注力して学んできたブリーフセラピー。EMCAでは10周年記念にふさわしく、日本ブリーフセラピー協会より理事長の生田倫子先生をお迎えし、講演をいただきました。生田先生は、ブリーフセラピーのメッカであるアメリカのMRI研究所や解決志向アプローチの学術大会への多数参加などにより、世界のブリーフセラピストと知己がある日本を代表する専門家。ブリーフセラピーの本質とは何か、ブリーフセラピーが行う心理的援助の視点や活用方法を、わかりやすくレクチャーくださいました。

ブリーフセラピーの魅力

「ブリーフセラピーの魅力とは、問題の解決を俯瞰して考えていくことにあります。『人や組織が変わること、そして、しないこと』について、理論的な考察が行われているため、事例で行き詰っても必ず突破口が開けます。そのプロセスはとても楽しくて、クライエントにもわくわくドキドキ、大笑いしていただきながら楽しく面接を進めていく、その魅力をぜひお伝えしたいと思います」。

総会当日、ライブで生田先生がブリーフセラピーによる相談対応のデモンストレーションをたっぷりと披露くださり、まさにこの言葉を実感することとなりました。

POP（ポップ）でいこう！

会場のeMC、Tさん（CL）から語られた事例は、娘さんとのコミュニケーションがうまくできないという主訴。娘と母親がべったりで父親とは距離ができているという悩みでした。

そこで発揮されたのがブリーフセラピーならではのシステムという視点。娘&母親に影響力を与える義母の存在に着目し、CLと義母とは仲良しという関係性を利用した介入を助言。変化を起こすためにCLに「ポップでいこう！」と、義母へユーモアたっぷりに働きかけることを提案した生田先生。CLから思わず「おねぇキャラでやりたい」というアイデアが湧き、実際の義母との会話をシミュレーション。会場からは大きな笑いが起こりました。

この「ポップであること」は、ブリーフセラピーには表面的な面白おかしさが大事ということでなく、「柔らかな発想」と「それを試してみたくなるワクワク感」が、CLのネガティブな状況に変化を起こすための起爆剤なるということ。

ポップな生田先生に乗せられて、Tさんも思わず楽しく「何か変わりそう」な予感に笑顔がこぼれました。この対話こそがブリーフセラピーの真骨頂なのです。問題の根本原因を追求するのではなく、目の前の困りごとを、システムをうまく使って解消することを目指すのです。

デモから学んだこと

今回の貴重な実演から、皆さん多くを感じ、気づき、学びを得ることができたようです。

「一つのことをきっかけに行動変容に繋げられることに感銘を受けました。主訴のみに焦点を当てて掘り下げていくことで、とてもわかりやすかった」。「解決策の導き方が、『自分らしくない真逆の方法ってあるかしら？』という先生の問いがとても印象的で、CLに新しい発想と解決策の導きのキーになると気づきがありました」。こんな声が集まり、ブリーフセラピーの実際を見て、その効果や面白さに大いに興味と魅力を感じた時間となりました。

EMCA全国支部会・3支部による活動発表

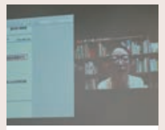
関東ブロック

支部長 高橋 和裕さん

「自分のため、あなたのために一歩を踏み出そう！」という立ち上げ時のモットーを踏襲。2期目の活動理念は、①みんなが繋がる会であること　②小さな改善ができる会であること　③会員も役員も活動を楽しめる会であること、でした。2022年度は、会員の多様なニーズに応えられる企画を、『学び』、『実践』、『交流』の三本の軸で進めました。

学びの場として「勉強会」では13回（16日）の勉強会を開催、同時に研修講師の養成プログラムを展開し、会員の講師デビューを実現。実践の場としては、「カウンセリングセッション」を8回、本音で話せる安心安全の場は貴重な時間となりました。交流は「スキルプラス」を3回実施し、コロナ禍の落ち着きとともに対面でも交流ができました。たくさんの支部メンバーだけでなく、他支部からの参加も見られました。3つのチームが個々に丁寧にPDCAを回し、「参加してよかった」という喜びの声を集め、大きな手応えを手にしました。

西日本・神奈川ブロック



副支部長 後藤 歌井さん

Ⅰ. 支部会員のスキルアップ⇒個人で活動できるレベルまで
Ⅱ. メンタルヘルスという言葉を地域・職域に広める啓発活動

という２つのモットーの上位概念として、「支部会員同士が認め合い、共に成長を目指そう!」を掲げた第2期目。会員が講師となり研修を実施する【会員研修】、外部の専門家による【外部講師研修】、練習ではないカウンセリング機会を提供する【実践ロープレ】、ブロック内・異業種・他団体との交流【交流会】、一般に向けた啓発活動【フォーラム】と、バラエティな活動計画を立て、フォーラム以外はすべてを計画通りに実施できました。

「今年度はZoom開催のみでなく対面での研修も実施できた・リカレント講師にも研修を実施してもらえた・支部横断の研修で他支部からの参加者も増えた・弁護士との交流会が対面で２回実施できた」といった成果を実感。すばらしいチームワークで目覚ましい成長を遂げながら、3年目にもさらにパワーアップした活動を続行していきます。

東京ブロック

支部長 瀧澤 梓さん

第1期からの役員が多く続投した東京ブロックは、支部メンバーへのニーズ調査を実施。
①資格を活かした活動紹介
②著名人・専門家の講演
③会員同士の交流
が、いずれも50％以上の支持率を集め、ニーズの高さトップ3であることがわかりました。

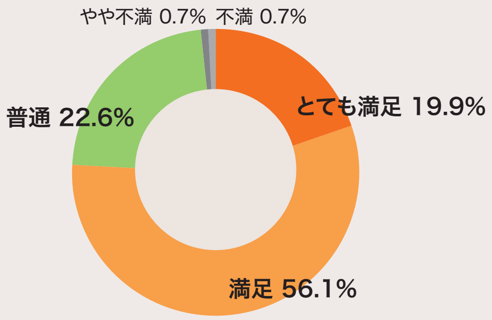
ニーズに応えて5月には対面での「事例発表＆交流会」を開催。支援の実践者からの発表や、美味しいものを食べながらの楽しい対話を通じて「参加へのハードルが下がった・何よりもこうして同じ志を持った人が集まれる場があるだけで、やる気が出ます・自分を振返り、少しでも前に進むための行動に繋げようと思います・この先のヒントをいただきました」といった喜びの声を聴くことができました。「カウンセラー＋@スキルが持てるともっと良い」と感じている方が多く、これからの活動サポートの方向性も見えてきました。SNSも使ってメンバーの繋がりを強化していくそうです。

第10回年次総会参加者

皆さんの声

今回、ご参加いただいた
300名を超える会員の皆さんより
いただいたアンケートから、
貴重なご意見や思いの詰まった声をお届けします。

Q1 総会はいかがでしたか？



Q2 その理由は？ 全体の感想は？

- 課題に感じていた点について改善を進めていることや、今後の活動方針がわかったため、良かった。
- 画面共有や画面の切り替えも大変スムーズで、オンラインでもストレスなく参加できました。
- 初めての参加でしたが、活動の内容をわかりやすくご説明いただき、理解が深まった。
- DX化が進んでオンラインでもストレスが小さくなりました。
- 進行もスムーズで、QRコードを使っていたのもよかった。
- 創設10年目、前回とは異なる特別感が感じられました。
- スムーズな総会と松田理事長のお話と受賞された3名の方のお話を聴かせていただき、とても感動し、刺激にもなりました。仕事を休み、参加した甲斐があると思いました。
- オンライン参加でも、会場との一体感を感じることができました。活気のある雰囲気がとても良かったです。
- これまでの活動や今後の方向性、松田理事長の想いを聴いて、さらに協会の一会員としての自覚や活動をしていきたいと思いました。
- 今回のDX部会の協力のもと、一部システム化が進んだことは満足しております。
- 事業計画に込められた思いや意図がよく理解できた。
- スムーズな運営で良かった。活動内容も年々進化していくようで良い。
- ハイブリットであるが、リアル参加が再開されたことは大変喜ばしいと感じました。
- 今後の期待が高まる報告が多かった。
- 理事長や先生方に直接お会いでき、お話を伺って感動しました。これから自分には何ができるかあらためて考える時間になりました。

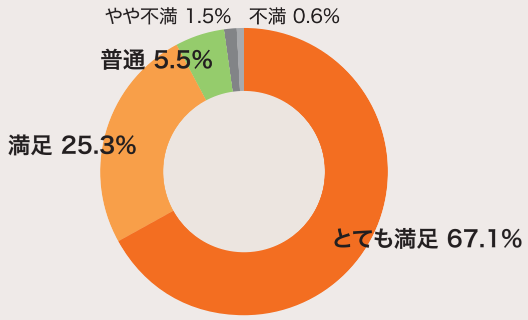
Q3 EAPメンタルヘルスカウンセラー活動表彰はいかがでしたか？

- 貴重な経験談を聴かせていただき、自分自身にも置き換えてあらためて今後を考える機会となりました。
- 興味深いお話を感情豊かにお話いただいて非常に良かったです。共感できる内容でした。
- 泣きました。今後ともぜひ表彰を続けてほしいです。
- みなさん素晴らしくて刺激になりました。とても素敵な賞だと思います。
- メンバーの方々の活動が多岐にわたり、また、皆さんが素晴らしい活動をされていることに感銘を受けました。支部活動や対面研修にもっと参加しようと思いました。
- 3人の活き活きとした表情が印象的でした。

Q4 「eMC100人の物語」はいかがですか？

- 想像を超える規模の企画・運営を全力で進めていただいたことに、敬意と尊敬を込めて感謝いたします。
- とても面白いです。100名すべて読みたいと思います。
- 感動しました。普段得られない情報や活躍されている方々のストーリーを聴けるのはとても貴重でした。
- 100人物語はすぐに読み、自分のモチベーションを上げないと！ と実感しました。
- 企画が素晴らしいと思いました！皆さまの活動に刺激をいただきました。
- 100人に選んでもらいインタビューを受けましたが、自分のことがこんな素敵な物語になるとは驚きと恥ずかしさで一杯ですが、これを励みにもっと頑張っていきたいと思いました。
- 100人の想いと行動が連なる様は圧巻そのもの。壮大な企画に驚きと感銘を受けました。
- リカレントで学んだことをお仕事やプライベートで活かしているお話を聴けて、自分自身ももっと学びを深めていきたいと鼓舞されました。良い刺激をいただけて良かった。
- 対人支援の真髄を垣間見れて、心が揺り動かされた。
- 表彰された方々は目がとても輝いていました。それぞれの理念の基、活動されていることは素晴らしいと思いました。
- スピーチを聴かせていただき、私自身も精進していろいろな経験を積み重ねて勉強を続けていこう！という気持ちになれて勇気づけられました。
- 御三方とも素晴らしい活動と自己研鑽を続けているエネルギーをお持ちでした。元気をもらいました。
- お一人お一人目標がしっかりされていて、それに向かってプランを立て実行し、今に至っている姿に感動しました。
- 「自分の理想とマッチング、軸はぶれない」「自分が幸せなところにいないと人は助けられない」「頭の中を空っぽにして、今を生きる。それが幸せではないか。ありのままの自分が見えてくれば、自分がうまくいくことに繋がる」。
それぞれ御三方のお話で印象的だった言葉には人間観の共通点があるように感じ、しっかり御自分を大切になさった上で社会貢献していらっしゃると思いました。

Q5 10周年記念講演「ブリーフセラピーの魅力と実際」はいかがでしたか？



Q6 その理由や感想は？

- ユーモラスななかで、ブリーフセラピーの重要なポイントを的確にかつ多面的な発想で伝えてくださった。
- 「システム」の説明を3人のバランスで例えられたことと、先生のお話の仕方が「ポップ」でした。笑いながら受講できました。
- 主訴を見失わず、現在何に1番困っているのかについて解決するということ。それについてのアプローチ方法が大切だと感じた。
- リアルタイムでのセッションを見ることができて、とても興味深かったです。プロのセラピストの面談を見ることができ大満足です。
- 本人が変わりたいと思っていなくても、周りからのアプローチで対処ができる。という点にとても興味を持ちました。

- こんなに楽しい研修でいいのかと思える程にわかりやすかった。
- わかりやすかった。細部より本質・軸になることをご教示いただいたように思います。
- 今対面している問題にフォーカスするところが、大変興味深かったです。
- 重い問題についてそのままを受け止め、今現在に焦点を当てて、明るく対処していくセラピーの仕方を知り、自分に必要な部分であると感じた。
- フランクな面談で、かなり実践型に近いものを見せてもらえたと思います。突然のお題にも動じず、うまく受け流す部分と、ギアを入れる部分の塩梅が、非常に学びになりました。
- セッションをその場で体験できたこと、解説もいただき、貴重でした。
- 実践形式だったことで、クライエントの主訴や抱える問題、今回触れない問題（主訴）以外が何であったのか、答え合わせすることができた。
- 問題の捉え方、原因を追究しない、主訴と離れたことをCLが話し出してもそれに乗らない、現実的な路線に落とし込む。日々の生活や仕事仲間との関係性などにも使えそうだと思いました。

EMCA10年の歩み

EMCA
EAP Mental health Counseling Association

2013年 8月 EMCA創立
「日本の社会にこころの健康セーフティネットを」をスローガンに掲げ発足。

2013年 9月 斎藤学先生（医学博士）協会顧問就任
斎藤学先生は日本における依存症治療の第一人者で「アダルトチルドレン」を提唱。

2013年11月 特定非営利活動法人（NPO）として東京都より認証
EMCAの本拠地・新宿区からもサポートを受けて支援活動を実践。

2013年11月 eMC資格認定試験開始
eMCは、すべての人のメンタルヘルス予防とEAPを標榜する日本初の総合カウンセラー資格。

2014年 6月 第1回通常総会（以後毎年6月に開催）
第1回〜6回は対面参加型・7〜9回はオンライン開催・第10回はハイブリッド開催に。

2017年 6月 EAPメンタルヘルスカウンセラー活動コンテスト開始
EAPの実践や自己成長や身の回りの大切な人のサポートなど、eMC資格を活かしているeMCを表彰。

2017年 7月 機関紙「こる」Cor 創刊
年3回発行の16〜20ページの会報誌。eMCの活躍や支部活動・講座情報をお届け。

2018年 8月 EMCAキャリア部会発足
メンタルとキャリアの統合的支援を目指し、キャリアコンサルティング有資格者を対象とした部会を発足。

2018年10月 新宿NPO協働推進センターに「EMCAまちなか相談室」
地域支援の一環として、新宿区のサポートも得て開室した民間へのカウンセリングの場。

2018年 11月 EMCAアカデミー発足
専門知識と技術を体系的に学べるeMCのスキルアップのための教育機関。eMC初期研修を提供。

2019年 3月 EAPA Japan賛助団体へ
国際EAP協会（EAPA）の日本支部との連携。CEAP養成認定カリキュラムを共同開発。

2020年 9月 CEAP認定機関へ
EAPA Japanと開発したCEAP養成認定カリキュラムがCEAP受験のためのPHD認定を獲得。

2021年 4月 EMCA初期研修制度開始
eMC研修生として90時間の体系的な学習をすることで、専門職としての確かな基礎力を養う。

2021年 7月 EMCA全国支部会発足
会員同士の交流や学び合いの活性化を目的とし、全国を3ブロックに分け発足。スローガンを掲げて活動をスタート。

2022年12月 日本EAP協会加入
日本におけるEAP普及活動に寄与するために法人会員入り。

2023年 8月 EMCA協会設立10周年
eMC資格保持者が1000名、キャリア会員を含めると3000名の、EAP分野では日本最大規模のNPO法人に成長。

Q7 eMC資格を取得しようと思った理由はどのようなものですか？

- 職場でメンタル不調になった人の支援をしたいと考えた。
- キャリアコンサルタントの資格を取得する際に、メンタルヘルスについても学んでおいたほうがクライエントに、より寄り添うことができると思ったので。
- 仕事をするなかで、働くこととメンタルヘルスは切り離せないと感じ、大学で学びきれなかったカウンセリング技法や考え方などを学び直したかったため。
- 会社のメンバーでメンタルヘルスで悩みを抱えている方が多く、何かできることはないかと考えたから。周囲のメンタル不調者に対して何もできなかった無力感が発端でした。周りの人たちが疲弊していくなか、自身も何かできないものかと思ったこと、自身を守ることも大切ではないかと思い、取得しようと思いました。
- ストレスマネジメントやケアについて学びたいところから、せっかくなら資格をと思いました。
- 現職においてEAP領域、メンタルヘルス、カウンセリング等の知識があれば、より専門性やパラレルキャリアとして活動領域を広げることができると思い、取得しました。
- 以前から心理学に興味があったことと、当時の職場で（自分も含めて）人間関係の悩みを抱えていたり、早期離職する人やメンタル的に不調をきたす人などがいたので、今後、役に立つかもと考えて。
- 心理系に興味あり、誰かの役に立ちたいと思ったのが最初の理由です。今は自分の活動幅を増やしてもっと多くの方々とかかわっていくうちに、自分も成熟していくことを望んでいます。

Q8 eMC資格やこれまでの学びを、どのように活かしていますか？

- 現時点では活かせていませんが、日常のなかで自分の感情を見つめる機会が増えました。
- カウンセリング業務、スタッフマネジメント業務の仕事において活かしています。プライベートにも活用し、おかげで日々が充実しています。
- 社内メンター制度での運営・メンターの育成・研修に活かしている。これからは、キャリアコンサルタント資格取得を目指し、従業員のキャリア×メンタルの両軸で支援していきたい。
- 家族との接し方に役立ちました。今後、さらにどう活かすかは模索中です。
- 普段のコミュニケーションでも十分活かせています。短い時間でゴキゲンになる人を増やしています。
- 業務上でも日常生活上でも、傾聴が少しずつできてきたようです。
- 精神保健福祉士など、別の資格取得に興味を持つきっかけになっています。
- 実際の相談業務でメンタル不調の対応が、以前より適切に行えるようになったと思います。
- 部下との面談や不調者への気づきなど、自分の話し方が変わったと思います。
- チームや周辺へのメンタル疾患予防に関する知識の展開や、管理職への知識インプット。加えて、メンバーとの対話へ活かしています。
- 部下との評価面談や、夫婦間での話し合いの際に活きていると思います。
- 人事職、障害者雇用・支援の場で活用しています。
- 何に対してもポジティブに考えるようになった。
- アロマテラピーの勉強もしていたので、合わせ技ができたらいいなと思っています。
- 「いのちの電話」相談員として、辛く悩める日々を送る方々のお話を傾聴するボランティアに活かしています。
- 仕事では傾聴のスキルが活きていて、家庭ではセルフケアや内省のために活かしています。
- 精神疾患、発達障害の方へのキャリアカウンセリングで役立てている。
- 会社でストレスチェックの導入や個別労務相談をしており、役に立てている。
- 部下や家族の相談において、話の内容に共感しながら聞けるようになり、人の気持ち、真意を掴むことができるようになってきたと思っております。
- 学びをアウトプットするため、社内でセルフケア、ラインケア、傾聴、交流分析などの勉強会を実施しました。
- 採用、新入社員研修、育成（面接・面談）さまざまなシーンで役立っています。私の学びを共有することで、社内の理解者、サポーターも増えてきました。
- 現在はEAP会社での業務（研修作成・講師、カウンセリング、コンサルティング支援）を行っています。
- キャリアコンサルタントや衛生管理者として実務を活かしているなかで、心理的な部分について受け止めることが以前よりもできるようになっていると感じております。
- 会社で内部EAPとして活動しています。

EMCA設立10周年記念事業

eMC100人の物語 Edited by EMCA

The Story of a Hundred eMCs

大切な人のために、社会で困っている人のために、そして自分のために……。
こころが動いて開けた心理への扉。そこに見えた風景は、手にしたものは、どのようなものでしょう。
EMCA10年の軌跡のなかで出逢った100のこころ・100人の物語

10周年になぞらえ「100人」結集

この度、EMCA設立10周年を記念して「eMC100人の物語」という特設サイトを制作しました。

EMCAのこれまでの10年間は、会員の皆さんの「誰かの役に立ちたい・支えたい」といった熱い思いによるさまざまな支援活動と、「そのためにもっと成長したい・スキルアップしたい」という意欲的な自己研鑽の歩みそのものであったと思います。そこで、10年という数字になぞらえて、100人のeMCの活動や思いを紹介したいと考えました。

登場いただいたのは、年次総会のアンケートで「eMC資格を活かせている」と力強く回答された方や、「こんな素敵な実践をしている仲間がいます」の他薦、そしてリカレントの講師陣から推薦いただいた方々です。

100名すべての方に、沖縄から果てはスペインまで、オンラインで1時間を超えるインタビューをさせていただきました。貴重な人生のお話をいただいた皆さん、本当にどうもありがとうございました。

仲間が丁寧に綴った100の物語

制作にあたったのは、有志により結成された14名のクリエイティブチームです。インタビューまでは楽しいのですが、そこから原稿として書き上げるのは非常に大変です（笑）。仕事をしながらも一生懸命に取組んでくれたメンバーからは、こんなメッセージが届きました。

「十人十色。皆様が大事に歩んできた人生やその想いを大切に書き残しました」。「その方の人生を一緒に味わわせていただいたような。お一人おひとりの美しい部分に触れた余韻が今もあります」。「インタビューを通して、どんな道にいても、学んだことや、してきたことは無駄ではない、と教えてもらうことができました。また、自分ではない誰かの人生を知り、より自分を感じることができた気がします」。

苦労を学びや喜びにリフレーミングする力は実に頼もしく、さすが心理カウンセラーさんです！

EMCAメルマガNo.100で当日公開

総会の会場でEMCAメルマガ100号でご案内。これも10周年にちなんで縁起良く？100号になるように計画的に配信したものです。即時にサイトにアクセスした皆さんからは、100人という圧巻の大迫力に、驚きの声がこぼれていました。

人の生きる様や思いは、きっと誰かに気づきを与えたり、心を潤わせたりするのではないでしょうか。語ることで自分に向き合い、これまでを認めることで人生を愛おしく、今を美しいと感じる。語りには、そんなチカラがある。「何か」に心動かされ、心理の世界の扉を開けた100人が織り上げた100の物語、ぜひ、その彩りと豊かさを味わっていただけたらと思います。

そして、このeMC100人の物語はこれから、皆さんの活動とともに、もっと増えていくはずです。そのストーリーの一つひとつが、きっと誰かのこころを癒し、勇気づけ、前に進む力やヒントになることでしょう。

EMCA会員のすべての皆様、これからも、ぜひ志高く、支援活動と学びを続けてください。

『eMC100人の物語』INDEX

あ
安島 麻美 —あじま あさみ
生駒 伸江 —いこま のぶえ
石川 梨奈 —いしかわ りな
石床 淳子 —いしとこ じゅんこ
石丸 貴子 —いしまる たかこ
伊藤 恵美子 —いとう えみこ
伊藤 伸之 —いとう のぶゆき
伊藤 俊彦 —いとう としひこ
因 隆志 —いん たかし
宇田川 由紀 —うだがわ ゆき
打越 一子 —うちこし かずこ
江澤 愛里 —えざわ あいり
江藤 和枝 —えとう かずえ
江頭 道雄 —えがしら みちお
遠藤 友実 —えんどう ともみ
大島 文恵 —おおしま ふみえ
大矢 考子 —おおや たかこ
大谷 渉 —おおや わたる
小倉 浩靖 —おぐら ひろやす
小野 勝弘 —おの かつひろ
小野瀬 茂 —おのせ しげる
小原 梨沙 —おばら りさ
か
勝野 弘美 —かつの ひろみ
加藤 賀都子 —かとう かつこ
加藤 慎也 —かとう しんや
金井 建斗 —かない けんと
亀山 絹美 —かめやま きぬみ
菊池 新 —きくち あらた
北村 尊 —きたむら たかし
曲 潔 —きょく けつ
毛塚 恵子 —けつか けいこ
郷 喜子 —ごう よしこ
後藤 歌井 —ごとう うたい
後藤 倫子 —ごとう のりこ
小堀 美智子 —こぼり みちこ
小見 創介 —こみ そうすけ
薦田 努 —こもだ つとむ
さ
齋藤 正登 —さいとう まさと
斎藤 実 —さいとう みのる
佐久間 史子 —さくま ふみこ
笹子 佐智子 —ささご さちこ
佐生 知嘉子 —さしょう ちかこ
佐藤 優理 —さとう ゆり
佐藤 隆一 —さとう りゅういち
サンス 理子 —さんす あやこ
三瓶 貴子 —さんぺい たかこ
獅子野 正昭 —ししの まさあき
清水 登志子 —しみず としこ
霜田 道子 —しもだ みちこ
シュールズ 志保理 —しゅーるず しおり
新名 佐代 —しんめい さよ
須賀 えり子 —すが えりこ
鈴木 充 —すずき みつる
千住 勝美 —せんじゅ かつみ
五月女 亜由美 —そうとめ あゆみ
た
髙倉 成行 —たかくら まさゆき
髙野 眞喜子 —たかの まきこ
高橋 和裕 —たかはし かずひろ
高橋 弘明 —たかはし ひろあき
瀧川 梨詠子 —たきがわ りえこ
瀧澤 祥 —たきざわ さち
瀧山 弘美 —たきやま ひろみ
寺山 優子 —てらやま ゆうこ
藤 道春 —とう みちはる
常盤 季世子 —ときわ きわこ
飛澤 由紀子 —とびさわ ゆきこ
苫米地 剛樹 —とまべち つよき
な
中今 慎一朗 —なかいま しんいちろう
長久保 逸郎 —ながくぼ いつろう
中野 愛子 —なかの あいこ
永早 和子 —ながはら さわこ
新島 美奈子 —にいじま みなこ
根岸 美幸 —ねぎし みゆき
野村 美紀 —のむら みき
は
橋本 美穂 —はしもと みほ
長谷川 佳代 —はせがわ かよ
東 啓祐 —ひがし けいすけ
日比 和美 —ひび かずみ
平井 美香 —ひらい みか
福島 応治 —ふくしま まさはる
福嶋 勝 —ふくしま まさる
福島 礼子 —ふくしま れいこ
藤井 亜紀 —ふじい あき
藤田 大樹 —ふじた だいじゅ
藤原 公子 —ふじわら きみこ
ま
増井 一 —ますい はじめ
松浦 孝治 —まつうら たかはる
松田 朋子 —まつだ ともこ
松信 陽子 —まつのぶ ようこ
水田 真理子 —みずた まりこ
宮川 修 —みやかわ おさむ
村澤 清礼 —むらさわ せいら
森 真弓 —もり まゆみ
や
安井 絹絵 —やすい きぬえ
安田 俊美 —やすだ としみ
やなせ なつみ
山口 幹生 —やまぐち みきお
吉田 彩子 —よしだ あやこ
吉田 夢菜 —よしだ ゆめな
ら
李 蘭英 —り らんえい
わ
渡辺 賢二 —わたなべ けんじ

The Voice ~制作に携わり「100人」として紹介もされたクリエイティブメンバーの声~

村澤 清礼さん

インタビューをする側、受ける側の両方を経験でき、たくさんの方の想いや気持ちに触れることができました。学びのきっかけはさまざまですが、自身を含めた誰かのために、という原動力の強さを深く感じます。自分の人生の振り返りのきっかけにもなり、記事作成は本当に大変でしたが、実り多いものとなりました。

やなせ なつみさん

今回スタッフ側でも関わらせていただき、インタビューで、ここまでの歩みや深い想いを知れたのは、貴重な経験でした。インタビューを受ける側にもなり、両方体験ができました。過去や今を客観的に見て、くすぐったいような気持ちでいます。素敵なデザインにまとめていただき、ありがとうございます！

瀧山 弘美さん

あらためて自分のやってきたことを認識でき、目標を実現できたか答え合わせができたことに感謝の気持ちで一杯です。また、「人の役に立ちたい」という同じ思いで学んだ仲間が、試行錯誤しながら、様々なチャレンジをしている姿を生の言葉で聴くことができ、新たな発見や気づきがあり、とても励みにもなりました。

五月女 亜由美さん

インタビューし、インタビューされてから半年が経とうとしています。私は変化しているし、進化しています。インタビューさせていただいた皆さんも間違いなく前に進んでいるでしょう。話をしていなくてもわかります。いつかまた皆さんの次の物語を聴かせてください。

森 真弓さん

自分がどういう道を歩み、何をがんばってきたのか。どんなことを学び、大切にしたいと思ったのか。そんな大事なことを思い出すことができました。また、インタビューを通して、カウンセリングの基本をあらためて学び直すことができた、そんな貴重な機会になりました。

吉田 夢菜さん

今回、100人の一人としてインタビューしていただき、あらためてもっと頑張ろうと思えました。また、制作スタッフとしても携わり、同じ資格者でもいろいろな活かし方があると感じました。皆さんのお話は非常にためになることばかりで、素敵なご縁をいただけたことに感謝しています！

宮川 修さん

今回の100人インタビューへの参加はまったくの偶然でした。生まれて初めてのインタビューでした。その3人の方々は、それぞれ素晴らしい活躍をされていて、その生き様のほんの一部でも聴き取れたでしょうか。慣れないインタビューに真摯に応えていただき、感謝の言葉しかありません。

笹子 佐智子さん

インタビューを受けたことは、eMCを目指すまでの経緯や気持ち等を振り返るきっかけになりました。そして、これからもいろいろチャレンジしていきたいと、エンジンをかけ直した感じでいます。取材をする側に立ったことで、他の方のお話を興味深く拝聴し、多くの学びがありました。

小堀 美智子さん

自身が以前「Cor」に取り上げていただいた際にパワーをいただいたため、今回、制作スタッフになって皆さんにパワーをお届けできればと思い、志願しました。制作を進めて思ったことは、結果、逆に私がパワーをいただいたな♪ということ！　貴重なご機会をありがとうございました！

EMCAアカデミーに新しい選択必修科目が登場！

ブリーフセラピー 解決志向アプローチ 入門講座

15時間

開講の背景

ブリーフセラピーとは、アメリカの精神科医兼催眠療法家のM・H・エリクソンを起源とする心理療法の総称です。そのうちの一派である解決志向アプローチは、インスー・キム・バーグとスティーブ・ド・シェイザーによって、1980年代に開発されました。

その特徴は、「解決志向」というその名称に現れています。

従来の対人支援法は「問題志向」であり、専門家による問題の分析に強い関心を払ってきました。精神医療等はその代表です。症状という問題に関する情報を詳細に収集し、診断名をつけ、診断名に対応する治療方法を専門家が選択するというモデルです。

一方、解決志向アプローチは、その名の通り「解決志向」であり、クライエントによる解決像の描写と逆算に関心を払います。問題そのものより、問題が解決した状態に関する情報を詳細に収集し、そこから今何ができるのかをクライエント自身に選択してもらうというモデルを提示したのです。

「何ができていないか」「何が足りないのか」ではなく、「どうなりたいのか」「そのためにどこまでできているのか」「さらに何が必要なのか」という考え方をしていくため、クライエント自身の前向きな取り組みに繋がりやすいという利点があります。

解決志向アプローチは、「対人支援のOS」と表現されることがあります。習熟すれば、カウンセリングはもちろんのこと、コーチング、コンサルティング、セミナー等あらゆる対人支援の質を、底上げすることができます。

シンプルで理解しやすい。しかし実践は難しく、奥深い。そんな解決志向アプローチの世界を、覗いてみませんか？

Session 1　序論

本講座のレベル、目的、アジェンダをお伝えした上で、講座を通じて解決志向アプローチを体感していただけるよう、受講生の理解度を確認し、本講義を通じてどのような変化を望むかを確認します。その上で、解決志向アプローチの成立ちと現代の心理療法における位置づけを振り返ります。講師が受講生2〜3人と解決志向アプローチによる対話を実演します。

●学習項目：提唱者、心理療法上の位置づけ、開発の歴史

Session 2　人間観

解決志向アプローチが、人や対人関係をどのようなものと見なし、理解するのかを学びます。事例演習等による練習を行います。

●学習項目：HOPE、変化の必然性、社会構成主義、プロブレムトークとソリューショントーク、解決の中心哲学

Session 3　実践者の役割

解決志向アプローチを実践するときの、クライエントへの接し方の基本原則を学びます。

●学習項目：インタビューの専門家、利用主義、無知の姿勢、倹約主義

Session 4　手順と技法

まず何から始めて、どのように進め、どのようにして終えるのか、相談手順の全体像を理解します。次に、あまり書籍では取り上げられない、解決志向アプローチの見立て、技法活用の方法を学びます。ロールプレイ等による練習を行います。

●学習項目：解決の諸段階、スターティングクエスチョン、促進、詳細探求と横展開、コンプリメント、ノーマライズ、違いの質問、関係性の質問、例外探し、コーピングクエスチョン、ウェルフォームドゴール、アウトカムクエスチョン、ミラクルクエスチョン、スケーリングクエスチョン、3タイプの関係性と課題提案、EARS

Session 5　実践上の留意点

解決志向アプローチは、理論自体はシンプルですが、実際に行ってみると難しい部分がたくさんあります。ここでは、実践上躓きやすいポイントとその対処を学びます。

学習項目：スリップ対応、ソリューションフォースド、拙速すぎる展開、質問技法の過信、本当にゴールを答えられない人への対応、強制されて来談した人への対応、短時間面接時の活用

※上記講座概要は、予告なく変更されることがあります。

講座のねらい・こんなことができるようになる！

- 解決志向アプローチをまったく知らない人でも、その全体像を学ぶことができる。
- 人の話の中に潜む「解決の芽」に注目しやすくなり、既存の対人支援スキルの質が向上する。
- 1on1ミーティングや部下のマネジメント等、短時間面談にも活用できる。

こんな方にオススメ

- 解決志向アプローチをゼロから知りたい人
- 相談してくれている人の動機づけに苦労する人
- 前向きなコミュニケーションに関心のある人

あらゆる対人支援スキルが向上する！

「ブリーフセラピー ~解決志向アプローチ入門」講座

① 11月11日(土) & 11月18日(土) 10:00〜18:40
来校スタイル・リカレント新宿

② 12月16日(土) & 12月23日(土) 10:00〜18:40
ZOOMオンライン

受講料 ~~39,600円(税込)~~ 受講料支援適用プライス 29,700円(税込)

学習時間：15時間　会場：①リカレント新宿　②ZOOMオンライン　定員：16名

講師：山崎一宏 先生（公認心理師・臨床心理士）

※eMC資格更新ポイント：30pt付与

申込み http://s.emca.or.jp/brieftherapy

eMC®

連載コラム

第13回

カウンセリングで、人と組織の豊かさに貢献する

リカレントメンタルヘルススクール専任講師　山崎 一宏

これをお読みになる方の多くは、私のことをご存知でないと思いますので、今回は自己紹介を中心にしたいと思います。

心理職までの道程

私が心理学やカウンセリングに興味を持ったのは、中学生の頃でした。当時は、スクールカウンセリング制度がようやく始まったばかりの時期。未成年の「心の闇」という言葉がニュースで踊る時代です。

それを象徴するように、神戸連続児童殺傷事件等が世間を騒がせていました。この頃の私は人との接し方が苦手で、どうしたら人を理解できるのか、人とうまく接することができるのかについて、いつも悩んでいました。

そうしたなか、たまたま図書館で児童向けのC・G・ユングの本を読み、「人の心って不思議!これが自分を助けてくれるかもしれない」と思ったことが、心理学への興味を抱くきっかけでした。

その後、大学と大学院で、当時は珍しかった「臨床心理学」を専攻。就職活動での迷走を経て、縁あって法務省矯正局の心理技官を拝命したところから、私のキャリアはスタートしました。

司法矯正から産業へ

心理技官としての私の主な仕事は「鑑別（分類）」と呼ばれるものでした。これは、心理学に基づく被収容者の再犯性評価及び処遇提言のことです。数回の面接と心理検査で情報を収集し、専門家の目で情報を分析、報告書にまとめます。

そうしたお仕事をするなか、矯正施設を退所後、職場でうまくいかずに再犯を繰り返す人に多くお会いしました。本人の問題はもちろん大きかったのですが、本人に対する職場からのサポートが提供されにくい状況も垣間見え、本人と職場、双方へのサポートに興味を持つようになりました。

そうしたことに、心理職として携わるためには、どうしたらいいか。そう思っていたところでEAPを知り、EAPを事業として展開している企業に転職しました。

EAPに従事するようになると、これまでにないさまざまな業務に携わることになりました。カウンセリングだけでなく職場復帰支援、グループファシリテーション、マネジメントコンサルテーション、各種セミナー、キャリアビジョンを明確にするキャリアコンサルティング、より良い働き方を実現するためのコーチングなど。

EAPでは働く人のパフォーマンスアップのために総合的な支援を行うため、マイナスをゼロにするだけでなく、ゼロをプラスにする支援も行うようになりました。

カウンセリングへの想い

EAPに携わることを通して、私はカウンセリングに対する認識が変わりました。「カウンセリングとは、メンタル不調の回復を助けること」ではなく、「カウンセリングとは、自分が本当は何に対して不快を感じていて、それをどのように変えたいと思っているのかを整理し、そのために何ができるのかを考え、責任をもって行動を選択する、そのお手伝いすること」と実感するようになりました。その目的は、心から望む状態の実現。適応や成長にとどまらない、自己実現や幸福追求、ひいては豊かさの実現とも言えます。

このようなサポートは、今後、より強く求められるようになると思っています。なぜなら、従来の画一的な幸福論が通用しなくなったVUCAの時代においては、一人ひとりが、心から望む幸福の形を、個別に定義する必要が出てきているからです。

この作業は、一人でやるにはとても困難で、孤独な作業です。身近な人にこそ相談しにくい事柄でもあります。誰かに相談したとしても、傾聴をしっかりできる人は少ないため、十分に聴いてもらえず不完全燃焼で終わることも多々あります。しかし、高度なカウンセリング技術を持った人であれば、しっかりとしたサポートができるはず。

もしこれを読んでくれているあなたが「そのようなサポートができるカウンセリングができるようになりたい！」と思ってくださったなら、ぜひ共に学びましょう。

山崎 一宏

YAMAZAKI Kazuhiro

Profile

臨床心理士／公認心理師。心理系大学院修了後、法務省矯正局心理技官、EAP専業企業を経て、外資系企業のEAPコンサルタントとして活動中。解決志向アプローチを土台としたカウンセリング・コンサルティング・コーチング・セミナー等を実践し、人と組織が抱えるメンタルヘルス及びキャリアの課題を、自らの力で解決できるようになることを後押ししている。

NEWS 01

CP(カウンセリング・プラクティカム)25期開催中！

グループSVの聴講で実践力をアップしましょう！

聴講という立場から第三者として客観的にケースを見ることで、クライエントの主訴の本質は捉えやすいものです。どのような見立てと介入が適切なのか、アセスメント力の向上が期待できます。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 2pt付与　3,300円

▼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/

※会場の「来校」は、すべてリカレント新宿です。

【CP25期（2023年7月～10月）グループSV 開催スケジュール】

インテークSV（初回カウンセリング後）	会場	スーパーバイザー	終結SV（3回目のカウンセリング後）	会場	スーパーバイザー
7/ 8（土）16:00~18:30	来校	山崎先生	8/ 5（土）16:00~18:30	来校	山崎先生
7/ 8（土）16:00~18:30	ZOOM	笠置先生	8/ 5（土）16:00~18:30	ZOOM	笠置先生
7/15（土）16:00~18:30	来校	井古田先生	8/19（土）16:00~18:30	来校	井古田先生
7/15（土）16:00~18:30	ZOOM	金菱先先生	8/19（土）16:00~18:30	ZOOM	金菱先生
7/19（水）19:00~21:30	来校	大久保先生	8/16（水）19:00~21:30	来校	大久保先生
8/ 3（木）19:00~21:30	ZOOM	竹重先生	8/31（木）19:00~21:30	ZOOM	竹重先生
8/11（金）16:00~18:30	来校	中川先生	9/ 8（金）16:00~18:30	来校	中川先生
8/16（水）19:00~21:30	来校	谷先生	9/13（水）19:00~21:30	来校	谷先生
9/ 9（土）16:00~18:30	来校	笠置先生	10/14（土）16:00~18:30	来校	笠置先生
9/16（土）16:00~18:30	来校	蔵屋先生	10/14（土）16:00~18:30	来校	蔵屋先生
9/16（土）10:00~12:30	ZOOM	中川先生	10/21（土）10:00~12:30	ZOOM	中川先生
9/23（土）16:00~18:30	来校	蔵屋先生	10/21（土）16:00~18:30	来校	蔵屋先生
9/27（水）19:00~21:30	来校	鈴木先生	10/25（水）19:00~21:30	来校	鈴木先生

NEWS 02

EMCA会員システムについてのお知らせ　https://emca.smartcore.jp/

EMCAでは、会員の皆様へのサポートやサービスの質の向上を目指し、会員様向けオペレーションのシステム化に取り組み、この6月から会員システムを導入いたしました。

◆EMCA会員マイページ

待望！の「マイページ」ができました。マイページの「更新ポイント」機能では、下記のポイント内容が確認できます。
（1）EMCA主催研修・イベントへの参加
（2）eMC試験クライエント役
（3）協会運営活動への参加
（4）リカレントGrow-Up講座参加
（5）年会費の支払い

左記記以外はこれまで通り自己管理でお願いします。初期研修制度科目ごとのポイント明細と合計がわかります。研修生の皆様は、ぜひ受講計画にお役立てください。

●「プロフィール」のページではメールアドレスやご住所など直接変更いただくことができます。

●「メッセージ」機能を利用し簡単にお問合せいただくことも可能です。

※現在募集時期の関係で「イベント」機能による受講のお申込は開始しておりません。開始が決まりましたらメルマガにてご案内いたします。
※ご入会お手続き中の皆様は、アクセス用IDとパスワードは会員証発行後にお知らせいたします。

NEWS 03

EMCAの講座運営ほか業務サポーター（お手伝いさん）を募集します！

EMCAでは会員数の増加や、今後さまざまに拡張していく事業や企画に向けて、会員の皆さんより講座運営や業務のお手伝いをいただけるサポーターを募集いたします。eMC資格更新ポイントも付与されます。

お手伝いの内容

- EMCAの主催する講座や研修・交流会などの運営補助（事前準備・当日・事後含む）
- EMCAアカデミーの講座アシスタント（運営や講師のサポート）

謝礼

- 講座の聴講（無料）
- 内容によって有償ボランティアフィー

ご協力いただけます方、ぜひエントリーください！

http://s.emca.or.jp/supporter

NEWS 04

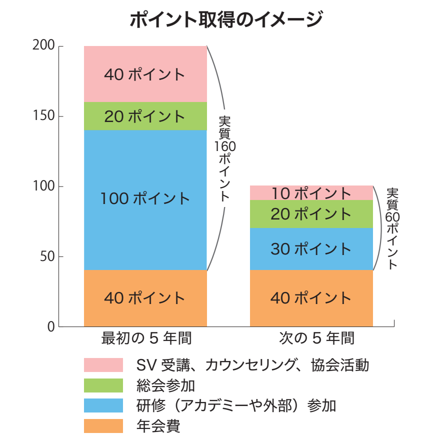
eMC資格の更新制度　—5年更新と更新ポイントについて

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200pですが、年会費にポイントがつくため、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EMCA年次総会に出席すれば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40p取得できます。このように考えると、5年間で100pを継続学習や実践活動で取得するなど、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になります。

◆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、ご了承ください。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

オンラインカウンセラー養成プログラム リリース！

mezzanine Webサイト

mezzanineカウンセラーを目指すには必須の学び

EMCA第10回年次総会において、理事長より発表のあったように、Recurrentが設置し、EMCAが運営協力するオンラインカウンセリングサービスの「mezzanine」では、この秋からeMCホルダーの相談員の採用をスタートします。それに向けて、この夏からEMCAでは「オンラインカウンセラー養成プログラム」をリリースします。本プログラムは、mezzanineの登録カウンセラーになるという目標に限らず、今、広く世の中で求められているオンラインカウンセリングを、専門家として提供できるようになるための必要な知識と技術を習得する、汎用性の高いプログラムです。よって、外部の支援機関でオンライン相談をする予定がある方、すでに実践してはいるが上手くできていないと悩ましい方、この先ぜひオンラインカウンセラーになりたいという方、どなたでも受講が可能です。
第１期は11月からのmezzanineカウンセラー登録を目指し、希望者を少人数に絞って募集、2コースを設定します。

※eMC初期研修制度の90時間の必修学習の枠組みには含まれません。eMC研修生の方も受講可能です。

オンラインカウンセラー養成プログラム

カリキュラムは6科目のアソート（組合せ）による15時間！
日本オンラインカウンセリング協会の中村光汰先生をはじめ、スペシャリストの講師陣が指導にあたります。

映像講座 & ZOOMオンライン開催

2023年8月20日（日）～9月10日（日）の期間内
8/20（日）・9/2（土）・9/3（日）・9/10（日）

受講要件：EMCA正会員でeMC有資格者（eMC研修生も可）
学習時間：15時間
定　　員：第1期［A］［B］コース各12名
受 講 料：定価 48,000円　受講生支援適用プライス　25% OFF　36,000円（税込）
※eMC資格更新ポイント30P付与

中村光汰先生

笠置佳央先生

山崎一宏先生

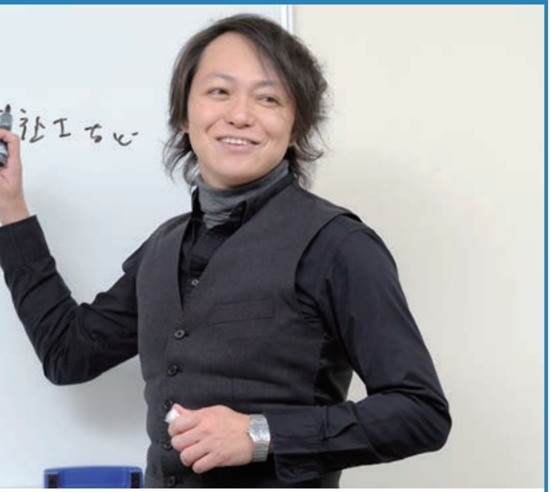
■カリキュラム・開催日程

科目名	内容	講師	日程・形式【Aコース】	日程・形式【Bコース】
① オンラインカウンセリングの基礎	オンラインならではの特徴（利点・難点）を理解し、適切な心理援助のためのノウハウを学ぶ	日本オンラインカウンセリング協会 中村光汰　先生	映像受講	映像受講
② オンラインでの心理アセスメント	オンラインならではの心理アセスメントのポイントを学ぶ	リカレントメンタルヘルススクール 鈴木改士　先生	2023年8/20（日） 10:00 ～ 12:30 ZOOM開催	2023年8/20（日） 13:20 ～ 15:50 ZOOM開催
③ インテーク・展開・継続サポート	継続支援に繋がる良いインテークがとれるためのカウンセリングの組み立て方を学ぶ	リカレントメンタルヘルススクール 山崎一宏　先生	2023年9/3（日） 10:00 ～ 12:30 ZOOM開催	2023年9/3（日） 10:00 ～ 12:30 ZOOM開催
④ オンラインカウンセリングの危機対応	オンラインCOで起こりうる危機に対して具体的な対応を身につける	リカレントメンタルヘルススクール 笠置佳央　先生	2023年9/2日（土） 16:00 ～ 18:30 ZOOM開催	2023年9/2日（土） 16:00 ～ 18:30 ZOOM開催
⑤ 演習（50分フルレングスロールプレイング）	①②③④をふまえて50分のロールプレイングを実践する	リカレントメンタルヘルススクール 山崎一宏　先生	2023年9/3（日） 13:20 ～ 15:50 ZOOM開催	2023年9/3（日） 13:20 ～ 15:50 ZOOM開催
⑥ コンディショントレーニング	⑤の50分演習をグループSVで検討する	リカレントメンタルヘルススクール 山崎一宏　先生	2023年9/10（日） 10:00 ～ 12:30 ZOOM開催	2023年9/10（日） 14:00 ～ 16:30 ZOOM開催

●受講申し込み

http://s.emca.or.jp/onlineCO

「カウンセリング」これからの10年に向けて



今回はEMCA10周年のアニバーサリーに際し、
リカレントでスクール教務顧問を務める神奈川大学の杉山先生より
会員の皆様にメッセージをお届けします。

EMCA10周年、おめでとうございます。EMCAがカウンセリングを志す方々に選ばれ、今日まで発展していることを嬉しく思います。
10年という節目に、カウンセリングのこれからの10年を考えてみましょう。それには「これまで」を振り返らないわけにはいきません。そのとき私の中で欠かせない存在であるのが、師匠であった故・村瀬孝雄先生です。先生は1950年代から活躍、立教大・東京大・学習院大学の教授を歴任し、C.ロジャースの方法論、来談者中心療法を日本に普及させた臨床心理学者の一人です。海外からブランド力がある方法論を「輸入」して普及させる先生の多くは、その方法論と創始者を祭り上げ、ときには「神」のように崇めようともします。そして、神と民（カウンセリングの学修者）の間に立つものとして自らを位置づけ、ついには自身も崇めさせようとすることもあります。しかし、師匠はそのまったく逆。決してそのようなことは考えない姿を、私はとても尊敬していました。そんな師匠が大事にしていたのは、「物事は理屈通りにいかないのではない。間違った理屈通りにいかないのだ」という言葉でした。カウンセリングには数多の学派があり、「理論」と呼ばれる人間観と方法論がありますが、これらは「理屈」にすぎません。
人はみんな違います。すばらしい理屈であっても、相手が違えば、使うフェーズが違えば、「間違った理屈」になり得ます。間違った理屈でカウンセリングを行えば、クライエントの害になるだけです。
私たちは特定の学派や方法論に依存してはいけないのです。自分が間違っている可能性を常に考え続けて「今、ここ」のクライエントへの最適理解を探し続けなければならないのです。私がカウンセリングを仕事にし始めた約30年前を、師匠は「（カウンセリング業界における）思春期」と呼んでいました。思春期には自分が何者であるか探すために一時的に「何か」に傾倒する体験も必要です。しかし、徐々にその「何か」の限界に気づき、現実的に物事を考えられるようになり、成熟期へ向かいます。
思うに、この業界は未だ長い思春期の只中にいるのではないでしょうか。次の10年の目標は、特定の学派や方法論への傾倒を促す風土を卒業することでしょう。カウンセリングをより現実に即した営みにすることで、間違った理屈にしない風土が、この業界に根付くことを願っています。
なお、私は「脳」の活動との対応関係からカウンセリングの方法論を再構成し、その上でうつ病、発達障害、虐待、いじめ、引きこもり、ハラスメント、勤労者の職場定着、など多くの方が苦悩する現実問題へのカウンセリングを考えるという試みで思春期からの卒業を図っています。これは私なりの試みに過ぎませんが、あなたなりのカウンセラーとしての成熟期に向けて、今後とも一緒に学び、考え続けましょう。

リカレント スクール教務顧問
杉山 崇 先生
Takashi SUGIYAMA

神奈川大学人間科学部教授/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。

メンタルとキャリアの統合的支援ができるカウンセラーへのスキルアップを目指す方へ

→ 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や資格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

RECURRENT 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 船橋
大宮 札幌 仙台 金沢 横浜 町田 静岡 浜松
名古屋 大阪 心斎橋 京都 神戸 福岡 オンライン

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.19
2023年7月20日　発行　第7巻第1号 通巻第19号　21080
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写複製（コピー）することを禁じます。