

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



佐久間史子 さん (eMC)

EMCA機関誌 Cor_{-こる-}

NO.21 2024. Apr.

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉
<https://www.emca.or.jp/>

CONTENTS

特集

心理的危機への対応

～私たちのできること こころやキャリアの支援
能登半島地震を巡って

EMCA第11回年次総会

CEAP新試験システム対応・受験ガイド

Up Close to Counselors

佐久間 史子さん Fumiko SAKUMA

EMCAアカデミー 教育カウンセリング分析
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



人は、命の危険を感じるような危機的な出来事に遭遇すると、
どうなってしまうのでしょうか？



石川県民の多くが購読している地方新聞「北國新聞」の記事 (2024.3.2)

震災被災者や犯罪被害者などの高リスク群では、3〜58%がPTSDに罹患する、という報告もあります。

奥能登・被災地の現実と

能登半島地震の発生から2ヵ月後に避難所であられたアンケートでは、4割が心身の不調を訴え、特に「気分が沈みがち」「眠れない」など、こころの不調を訴える人が多く出ました。1ヵ月を過ぎても症状が治まらないとASDからPTSDと診断され、医療機関による治療も長期化が予想されます。

しかし、ASDの人の多くは、心的外傷を受けた状況から離れ、適切な社会的支援を受けつつ、自分の気持ちやストレス反応について誰かにゆっくりと話を聴



心理的危機への対応

～能登半島地震を巡って

奥能登 珠洲市見附島 (2023年秋)
Photo: Toru Teraoka

元旦という一年で最も晴れやかな、家族が集う嬉しい日に起きた未曾有の大災害。震災から3ヵ月が経った今も、被災した人々のこころの傷が癒えることはありません。メンタルヘルスやキャリアの支援者として、私たちができることはあるのでしょうか。能登半島地震を通じて、人のこころの危機への対応について考えてみます。

PFA(サイコロジカル・ファーストエイド)に含まれること

- 実際に役立つケアや支援を提供する、ただし押し付けない。
- ニーズや心配事を確認する。
- 生きていく上での基本的ニーズ(食料・水・情報など)を満たす手助けをする。
- 話を聴く、ただし話すことを無理強いしない。
- 安心させ、こころを落ち着けるように手助けする。
- その人が情報やサービス、社会的支援を得るための手助けをする。
- それ以上の危害を受けないように守る。

いてもらい、自分の苦しみに理解や共感をしてもらえる機会が得られれば、次第に回復していきます。自ら体験を語ることで、状況が整理されたり、思考がまとまったり、視野が広がったり、元気づけられることも多く、「話すこと」が回復への貴重な資源となるのです。

PFA/心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド)

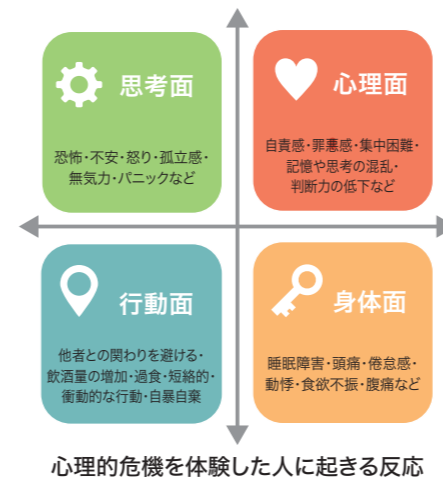
Psychological First Aid (PFA)とは、心理的応急処置といわれる深刻な危機的出来事に見舞われた人に対して行う、人道的、支持的、かつ実際のな支援のこと。PFAには心理的支援だけでなく、社会的支援も含まれます。

人間の危機とは

自然災害や戦争、火災や事故、性暴力など、危機的な出来事に遭遇した後には、心理・身体・思考・行動面などで、様々な反応が起こります。個人により反応や感じ方は異なりますが、いずれも心身の健康が害されることは共通しています。

今回の震災のような圧倒的な外傷的出来事を経験すると、ASD(急性ストレス障害)やPTSD(心的外傷後ストレス障害)を発症することも少なくありません。

すると、外傷的出来事がフラッシュバックの形で繰り返し起きているように感じたり、それを思い出させるものを避けようとして不安が増大、衝動的に怒りが抑えられなくなったり、苦痛を伴う夢を見たり、睡眠障害など、多くの辛い症状に苦しめられるのです。



PFAの実践にあたっては、何より支援する相手の安全、尊厳、権利を尊重することが大切です。その上で実際に役立つ支援やケアを提供します。その人が安心できるよう、生きていく上で必要なニーズを満たす手助けをしたり、体験したことの話や丁寧な聴き、こころに寄り添い、情報やサービスの社会的支援を得るためのサポートをしたりします。よって、PFAは専門家にしかできないものではありません。PFAを理解し、多くの力で実践することで、心理的危機に陥っている人々を救うことができるのです。

EMCAも珠洲市に寄付

この度、EMCAは、能登半島地震への支援として、2月1日付けで特に大きな被害を受けた奥能登の珠洲市に災害義援金50万円を寄附いたしました。これからも復興への日々を見守り、応援のメールを送っていききたいと思えます。

被災した方々のこころの傷は簡単に癒えるものではありません。今後、どのような形やタイミングでこころの外傷体験をされた方々と触れあったり、実際に支援ができる機会があるかわかりませんが、対人援助の専門家であるEMCA会員の皆さんには、EAP(eMC)・キャリアコンサルタント問はず、ぜひ心理的危機に対応できるスキルを磨いていただき、支援に携わっていただきたいと思います。

私たちができると

被災地の未来を

被災地支援のスペシャリスト笠置佳央先生に聴く

これまで東日本大震災や熊本地震など、被災地支援や支援者支援などのトラウマケアにも注力してきた笠置先生。能登半島地震をどのように見ているのでしょうか。3月にお話をうかがいました。

能登半島地震の現状

「震災の発生した1月1日から約3カ月が経ちましたが、思うのは『能登の方々は、より援助希望をしない人たちだな』ということですね。それは石川県の気質かな、と思います。EAPの相談利用率でも、都市部の人は手を挙げるんです。それに比べて地方は昔からよく閉鎖的で、文化的に内々で収めようとする、外からは入れないようにする傾向があるといわれます。村の社会の中で一人だけ手を挙げるということは、その輪を乱すとか、一人だけ逃げようとするとか、今回の地震だけでなく、地方にはもともとメンタルヘルスに対するスティグマの問題があつて、都市部とは相談利用率がまったく違うんです。

東北や熊本もそうでしたが、なかなか相談に結び付かないのが当初でした。東北は10年かけて、やっと人に相談する、メンタルケアするのが当たり前だよ、というルートができてきたんです。

能登は、そこに加えて『やっばり』と思うのは、同じ地方でも金沢とはまた違い、エリヤ的に高齢の方が多い。『私だけが大変なんじゃなくて、もつと大変な人がいますから』と言うんです。この言葉は東北でたくさん聞



いてきました。でも、『あなたも大変でしょう。それを言っていないんですよ』ということが、なかなか日本人は言えないんです。『みんな困っているんだから私だけ言うのは申し訳ない』という遠慮の気持ちです。能登は東北以上にそれを感じます。今どきの若者と違って、お年寄りには権利行使をしようとしなくて、旧来の日本の文化的な体質として『黙る美德』もありますよね。こういったフィルターがいろいろあつて、耐える、話さない、という美德、それが影響しているのではないのでしょうか。

今、能登の人々のこころは…

「傷ついたこころの回復プロセスから考えると、震災から約3カ月でいわゆる『ハネムーン期』になります。周りからの支援も受けながら復興に向けて『よしやるぞ、頑張らない』と気負って頑張るのが今の時期なのですが、もう物理的には体は疲労困憊で限界なんです。でも気持ちは気丈に張りつめています。この体と気持ちの裏腹のなかで、この後は気持ちも崩れてくるのが想定されるんです。でも、その頃には公的な支援が減り、いよいよ自分たちだけで頑張らなといけなくなる。すでに最近ではメディアでの報道もグッと減

食いついてこようよ、と。現地に行けない人は行つたつもりになって、その費用分を義援金に振り込みましょう。復興には巨額の費用がかかるので、現実的に一番支援になることって、お金なんです。

カウンセラーは相手のことを知ることが大切ですよ。テレビやメディアの報道では想像しきれない。行けば風景や五感で体感できることも全然違うので、それにあてられて自分がトラウマ体験をしたりもしますけれど。そして、帰ってきたらまた一生懸命働いて、また現地に行つてきてください。

そして、能登に行つたことを周囲に言いつつ、発信すること。被災者にとつて忘れ去られることが一番辛いのです。みんなの記憶から消さないように、周りにいつまでもずっとと言いつける、これも大事な支援になるんです。『輪島の町はこんなふうに変つてきた、能登に旅行すると面白いよ』等等、現地の様子を伝えることで、もし誰かが興味を持って旅をすれば、また現地にお金が落ちるわけ

何より、忘れ去られずに注目され続けていることは、被災地の方々のエンパワメントになるんです。旅行に行くことも心理ケアになつていくわけです。これを旅行支援療法とでも言いましょうか(笑)。そんな旅のなかで現地の人と触れ合うなかで、何かポロッと話してもらふことがあるかもしれません。そんな関わりから現地に知り合いができて、いつかラポールが築かれたら『実はね…』と心理相談につながることもあるかもしれない。

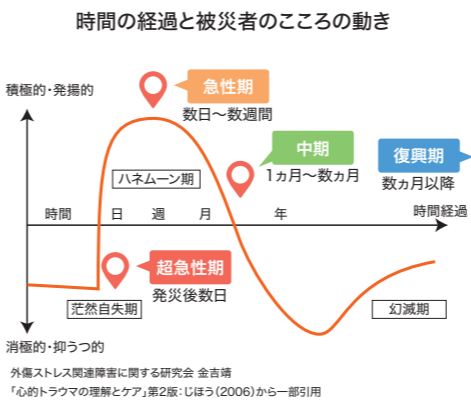
「いこころの支援」ができる日が来たら

「もしも傾聴ボランティアなり、被災者のこころの支援に携わることができるとなつたら、どんなスキルや心構えが必要なのか? まずベースは、トラウマインフォームドな



奥能登の震災現場

り、能登のことは過ぎたことになりつつある。こんな今、被災者の方々が一番恐れているのは忘れ去られることなんです。これが、この後実際に起きて、さらに気持ちが悪くなっていく。いろいろな心理的影響も身体的影響も出てきます。そこで鬱になっていく人や、過敏になつて攻撃的になつていく人もいて、個人差も大きく、コミュニケーションが不安定になつていくんです。



東日本大震災で津波被害に遭った旧野蒜(のびる)駅震災遺構にて

こころが取り残される現実

「特に地方の高齢の方は代々受け継いできた、土地を大切に守るという意識も強い。ただ土地に留まれば、壊れた我が家や壊滅状態の我が家の酷い姿をずっと見続けなくてはならず、トラウマそのものに24時間接触し続けることになるんです。それが辛すぎるから解離を起こしたり、抑圧で押し込めすぎて、辛いことは麻痺してわからなくなるけれど、体は、意識はなくとも反応するので、様々に具合の悪い人が続出します。

震災関連死はあなどれません。熊本の震災では犠牲者の8割です。せつかく生き延びたのに結局亡くなつてしまう。とても多いんですよ。

こころの問題はハード面と違って強行突破はできないので、じっくりと腰を据えて、年単位で取り組んでいくことになるのだからなと思つていきます。現に私は東日本大震災の被災地の石巻への支援に通つて13年です。震災から10年以上経つても、震災トラウマがぼつりぼつりと出てくるんですよ。

視点を持つためにTIC(トラウマインフォームドケア)は学んでおいてほしい。どう考えてもトラウマティックな体験を持つ人と接点を持つことになります。この人にはこころの傷つき体験があつたかもしれない…:という視点で見るとアセスメント力は欠かせません。

そして、喪失の悲嘆へのケアといわれる、グリーフ・ケアを行うグリーフ・カウンセリングも必携として学んでおきたいですね。震災では大切な人を亡くした人と出合いやすいです。命だけでなく、家や仕事を失つたという、大いなる喪失体験をした人たちと関わるわけですから。

また、震災後、影でひっそりと自殺で亡くなつてしまう人も実際に少なくありません。それをゲートキーパーで止められるかもしれないのが、クライシス・カウンセリングです。現在、EMCAアカデミーでクライシス・カウンセリングを展開していますが、自殺への予防や対応に特化した専門スキルを身につけることができます。

EMCAの講座

EMCAアカデミー

クライシス・カウンセリング ～クライシス対応・カウンセラーとしての自殺対応実践編～

自殺のリスクアセスメントや理論から、適切な自殺予防対応ができるようになるための演習を組み合わせた実践スキルを学ぶ。



リカレント新宿での対面講座。リアルなロールプレイングが評判に!

- ①2024年5月11日(土)&25日(土)
- ②2024年6月8日(土)&15日(土)
- 10:00～18:40 (全15時間)
- 会場:リカレント新宿 ●講師:笠置佳央 先生
- 受講料:39,600円 ●eMCポイント:30P付与

スキルアップ研修

自身のトラウマに気づき・理解し・対応して断ち切る! トラウマインフォームドケア(TIC)が教えてくれること

支援の実践をイメージしながらTICという概念を理解し、トラウマを抱える方の相談対応に大切な視点や姿勢、スキルを身につける。



Zoom開催時のひとコマ

- 2024年6月16日(日)&23日(日)
- 16:10～18:40 (全5時間)
- ZOOMオンライン開催 ●講師:笠置佳央 先生
- 受講料:12,000円 ●eMCポイント:10P付与

私も学びました

カウンセリングをしている以上、クライシスの学びは必須であると思いつつ、学びにより備えることで私たちカウンセラー自身も救われると気づきのあった講座でした。



佐久間さん

!!どーぞ!!

キャリアコンサルタントとして 私たちのできること

～生きることは働くこと(ワーク&ライフキャリアの観点から)～

3.11で傾聴ボランティアをされた堀口恵子先生に聴く

予想もしない災害に遭い、心理的危機に陥った人に対して、支援者としてキャリアコンサルタントができることはどのようなことでしょうか。
リカレントキャリアデザインスクール学校長、東日本大震災でも支援活動をされた堀口先生にお話しをうかがいました。



能登半島地震の現状を見て

「お正月の元日、ちょうど一年のリラックスタイムだったんですね。そこに本当に降って湧いた予期せぬ大きな災害でした。日常であつという間に崩れるんだなって。3・11のときもそう感じましたが、当たり前にあつたことが瞬間的に崩れてしまう、そういうことであるんだよなって感じたことが、一番最初に頭をよぎったことでした。同時に、自分ほそれだけ当たり前を大切に生きてきたのだろうか、と振り返りました。」

その後は報道が頼りでしたが、距離を置いて眺めながらも、もしも、自分に起きてたら…とふと考えると一気に自分事になる。被災された方々の心情は想像を絶するほど痛くて、言葉にすると陳腐な言葉になってしまいうので、言葉にならなかつたですね。」

考えるより行動する

「能登の現地にカウンセラー仲間や友人もいたんです。被災して困っているかもしれないけれど、こちらが連絡して話している間に携帯電話の充電が切れたりしたら迷惑をかけてしまう…と心配で躊躇していたのですが、思い切って行動してみたいな感じです。」

というのも、以前3・11のときに、克蘭ボルツ博士から、あるカウンセリング団体に寄せられた『思いは、行動して初めて届くこともある。考えるより行動しなさい』というメッセージを聞いたのです。とても印象的でここに響きました。よし、思うのならやってみよう！って。結果、友人に連絡がとれて私も安堵したし、彼女に『ライフライン的に一つつながる先があるんだって、安心した』と言ってもらえた。あよかった、と本当にホッとしましたね。」

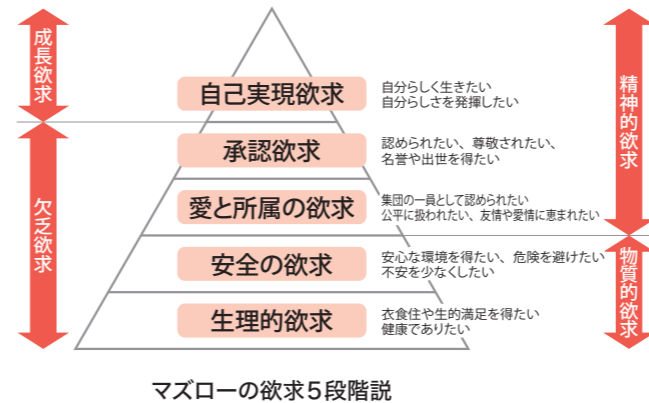
キャリアの観点でできること

「今回、DMATなど医療チームがいち早く被災地に支援に入ったと思うのですが、まず必要な人たちに医療が届くのが一番優先で、安心を届けるのが大事です。同時にPFA(サイコロジカル・ファーストエイド)もありますよね。その後かなと思うのです。キャリアという世界観で支援ができるのは。」

被災地では人々の暮らしが一変してしまつた。身の安全を確保した次には、生活の再建を図る必要がありますよね。その方々へ、今後ライフキャリアという観点での支援はできるのではないかと思います。生活を立て直すためのキャリアの立て直しです。キャリアチェンジやキャリアビジョンへと、被災者の方々のところが向いていくのは、まだちょっと先で、これからではないかなと思います。」

この先の危機に対して

「キャリアは、狭義では職業や職歴、進路などを意味しますが、広義では生涯、人生のなかでその人が積み重ねてきた経験などを意味します。つまり、キャリアは、『人生そのもの』『生きること』を指す言葉でもあると思います。キャリア理論は人生を見渡したり、自身の生き方を創っていくのに役立ちます。人生を豊かにする視点や行動のきっかけを与えてくれる、ともいえるのではないかと思います。ときに人生が厳しい逆境にあるときや、困難で絶望しそうになっているときは、トランジション(転機)の理論の考え方が、逆境を乗り越えていく指針になってくれることもあります。」



マズローの欲求5段階説

例えば、シュロスバーグ博士のトランジションの理論では、転機を迎えている個人の資源である4S (Situation, Self, Support, Strategies) を強化して転機に対処することを説いています。

私は、この個人の資源を強化することは、転機をうまく乗り越えていく術でもあり、逆境下においてもしなやかに生き抜く力である『レジリエンス』に通ずるものと考えています。

例えば今回、被災し、これまでの当たり前が瞬時になくなるという喪失体験をして、『あれができない、これができない、あれもなくなくなった、これもない』とマイナス面ばかりに目がいって、『どうしよう、もうダメだ』って絶望してしまいがちです。が、しばらくの時間経過とともに、そのなかでも維持できているものもあるのではないかと。100%今までと同じではないけど、残ったものもあるよなあって。その観点は大事だと思うのです。手放したことで得られるものもあるのではないかと、という視点を持つまでには、かなりの時間が必要だと思いますが、これからの考えるときに、レジリエンスというのは非常に力になると思うのです。」

レジリエンスという力

『レジリエンス』とは、一般的には復元力、回復力などといわれていて、状況への対応の仕方自らコントロールできる能力であり、困難や逆境から立ち直る力です。私は『しなやかに生き抜く力』と考えています。イメージはしなりと弾力がある若竹でしょうか。

このレジリエンスは誰もが持っていて、実は日常生活で誰もが自然に使っています。疲れたら甘いものを食べたりしますよね。それは、甘いものを食べたなら元気になる自分を知っている自己理解であり、セルフコント

リカレントの更新講習 **キャリアコンサルタント資格保持者向け**

キャリア形成支援者のためのレジリエンス・トレーニング

堀口先生が担当する「レジリエンス」がテーマの更新講習。レクチャーとワークを通じて、自身のレジリエンスを高め、このようなスキルが習得できます。

- ①キャリアコンサルタント自身のレジリエンスを高め維持できるスキル
- ②対人援助においてバーンアウトしないセルフケアのスキル
- ③トレーニング内容をクライアント支援に還元できるスキル

学習時間 10:00~18:00(6時間)
開講予定 2024年5月24日(金) Zoomオンライン開催
受講料 20,000円(リカレント会員)

リカレント



ロールができていくこと。メンタルヘルスもつながっていますから、セルフケアとして機能しているわけですね。

このレジリエンスは、鍛えることができ、自分で維持向上させることもできますが、逆境の中では極度にすり減ったり、日常の人間関係の中でストレスがかかる下がつたりします。けれど、自分で補っていくことができ。だから定期的に自身に目を向けて、自分でケアすることが大切なのです。

自身の資源であるレジリエンスを自分が意識できて、わかつていけると発揮しやすくなります。そして、自分でコントロールできるよにならると、起きてしまった事実は変えられないけれど、それを乗り越えていくことができる自分に自信が持てたり、自己肯定感が高まるのです。これらは、自分らしいキャリアを描いていくのに必要不可欠な要素なんです。

被災した方々は大変な状況の中で、レジリエンスが低下しているでしょう。もしも今後、被災された方へのキャリア支援ができる場合や状況があれば、レジリエンスやトランジション理論も援用して、ぜひサポートして差し上げたいですね。」

「聴く」にはしっかりと準備が必要

「今後、キャリアコンサルタントとして、被災地域で被災された方々が仕事を探したり、生活の再構築をするお手伝いの機会は出てくるかもしれません。求職の支援は、地域での産業や求人情報を持つていたほうがより適切な支援につながると思いますので、地域の民間紹介会社や支援団体とネットワークを結び、情報を得ていく活動ができるといいですね。けれど、人の話を聴くことには大きなエネルギーが必要です。その方の体験が大きいほど支援者に向けられるエネルギーが大きいこ

あなたのいばしょ
ibashoChat.org
<https://talkme.jp/>

「あなたのいばしょ」は、24時間365日、年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。能登半島地震へは専門チャット相談窓口を設置し、対応にあたっています。

現在、厚生労働省自殺防止対策事業「あなたのいばしょチャット相談窓口」の相談員を募集中。リモートで相談対応にあたる無償ボランティアです。約600名以上のいばしょ相談員が世界26カ国で活動しています。eMC、カリコンの皆さんも応募が可能です。研修も充実しています。学んだ「聴く力」をぜひ発揮しませんか？

支援の輪をつなごう 私もやっています

ともありますから。それをしっかりと受け止められるか。また、抱えきれなくなつてメンタルダウンしてしまつたり、バーンアウトを起こしたりしないように、キャリアコンサルタントとして被災地に行くとしても、十分な準備が必要でしょう。その一つとしてレジリエンスについて学んでみるのもよいかと思います。

対人援助職であるキャリアコンサルタントとして、何かしなければ…と心が動いている方も多くと思います。一人の力でできることには限りがあるでしょう。けれど、その力を幾つか合わせていくことで、大きな力にすることもできると思います。私たちがひとり一人が、キャリアコンサルタントとして何ができるかを考えることから、始めていきましょう。」



Close up to Counselor
INTERVIEW

佐久間 史子さん

Fumiko SAKUMA

IT企業でキャリアコンサルタントとEAPカウンセラーの2軸で活動する佐久間さん。「ようやくここまで」と笑顔です。辿り着きたかった場所までには、乗り越えてきた心理的危機がありました。

今この仕事をしていることは
自然な流れで、
与えられた使命にさえ思えました。

〈Profile〉株式会社ゆめみ/ホテル業界からIT業界へキャリアチェンジし現場を16年経験したのち、現在は「ゆめみ保健室」を社内に開設。

今回の「こるNo.21」でナビゲーターを務めてくれた佐久間さん。佐久間さんにお話しした理由は、キャリアコンサルタントとeMCのダブルライセンス保持者であり、お勤めのIT企業でEAPを構築、「ゆめみ保健室」を開設し、目覚ましい実践をされていること。産業保健の学びへの情熱がケタ違い、日々スキルアップに邁進していること。eMC資格にプライドを持ち、認知度向上のために発信されていること。そして、その波乱万丈な人生の軌跡。佐久間さんは、まさしく今号の特集テーマである「心理的危機」を乗り越えてきた人だったからです。

EAPを学んだきっかけ

佐久間さんがEAPを学んだきっかけは、コロナ禍でメンタル不調者が増えたと感じたことでした。

「当時、私はひとつのチームをまとめるプロジェクトマネージャーとして現場にいましたが、2018年の社内の組織改革によって社内「キャリア迷子」が増えていると感じていました。これからチームメンバーのキャリアをどう積み上げていったらよいかと思いつくね、国家資格キャリアコンサルタントを取得しました。

そして今後、会社が1000人というサイゾアップを目指すにあたり、従業員のキャリア支援の相談室があったら良いと思い、いつか『ゆめみ保健室』を作ろうと決めたのです。ところが、コロナ禍が増えていくメンタル不調者を目の当たりにし、会社が困っている状況となり、ここは私が対応しよう！と決めるのに時間も理由もありませんでした。

私は2019年に母が、2001年に兄が自死している自死遺族です。兄はうつ病で、母は入院を機にうつ病になる可能性を医者からリスクとして聴いていましたが、兄の自死で辛い思いをしたのだから、母はそんなこと

とで、さらなる視野の拡大と、まだ見ぬ志高の人たちとのつながりを目的としています。

変わったこと

学びを深め実践を続けていくなかで、佐久間さんのなかに変化も起きました。

「私は『自分で自分の相談対応を評価しない』と決めていますし、数多くの面談をするなかで、それは大事なことだと気づきました。評価とは、良いことも悪いこともです。ついついは自分の位置を確かめようと評価をしてしまいがちですが、それは相談者に関係のないこと。保健室開設時は『相談してよかったと思ってもらいたい』と気持ちが高ぶっていました。が、おこがましいことだと、今では思っています。私たちがカウンセラーというのは、少し大げさに言えば、実際できることは少ないと思っ

ています。相談者が歩く道に道がある程度。だからもしも対応がうまくできなくても、落ち込むことはないです。ただし、相談者との間に感じた違和感や生じた不安、など振り返りは必ずします。これは正解がない世界だと思ってしまうのです。

今後について

「ようやくここまでできました。今が一番楽しい、日々充実しています」と、ハツラツとした表情にパワーがみなぎっている佐久間さんですが、この先にどんなビジョンを描いているのでしょうか。

「ゆめみ保健室のような相談室を作りたいと考える企業を支援したいです。おそらく私のような一般人が産業界で取れるレベルの資格は大体取得したと思うのですが、ここまでとらなくてもいいことにも気づきました。企業の体制によっても違いますし、事業場外に頼ればよいですし、コストが多くなると思っ



2022年夏、リカレント新宿校にて。新しい学びは自身の辛い過去と向き合うきっかけに。自己開示できた養成講座仲間とは今でも仲良し。eMC初期研修も予定より早く終えることができました。

「EAPメンタルヘルスカウンセラーであるからには、メンタルヘルスマネジメント検定1種は必須だと思って取得しました。合格そのものより学びが目的でしたが、難易度の高い試験をクリアできたことには手応えがありました。

産業医との関わりも多いのですが、確かな専門知識を持つていることで産業医が自分を見る目も変わり、お互いの役割を認識し、強い信頼関係が生まれていきました。おそらく産業医をすぐく上手に活用できている事例ではないでしょうか。

私が学んですぐ行動することは、会社にとって初めてのことなので、その様子をSNSで発信することは関係者に刺激になったと思います。次第にゆめみ保健室を応援してくれるファンが増え、日経BPを始め複数のメディアから取材を受ける機会にも恵まれました。企業に保健室を広げていきたいという思いで、表現の場にも積極的に出ています。そして、現在はCEAPへの挑戦を検討しています。国際EAPコンサルタントを取るこ



心の余裕を保つために好きなことをよく取り入れています。その一つBarで一人過ごす時間を大事にしています。

止まらない進化ぶり

社内で伸び伸びと力を発揮できる「自分の居場所」を得た佐久間さんは、進化が止まりません。

強くなりました。

心の危機を乗り越えさせてくれたのは、

間違いなく「学び」でした。

ゆめみ保健室の今

「ゆめみ保健室」も開設から3年が経ちましたが、「面談をやればやるほど課題は出てくる」といいます。

「これは想定内ではありましたが、従業員の悩みは組織の課題であり、その課題を組織へ投げかけて動かすというのが私の役割だと思っています。また、私のように企業内でキャリアコンサルタントとEAPカウンセラーの2軸でやると、どうしても属人化もしてきますから、面談に集中できるように、他の人でも

やったー
メンタルヘルスマネジメント検定1種も合格しました



ている企業も多いですが、そんなことはありません。必要なものがわかればよいのです。

これから、自社では『ゆめみ保健室』としてカウンセラーの役割をし、外ではEAPコンサルタントとして、『ゆめみ』をモデルケースとして社内の支援体制の確立や企業の相談に乗っていきたくと思っています。そして、EAPメンタルヘルスカウンセラーの普及です。幅広く認知を拡げるためにSNSを駆使しています。また、学びの仲間のサポートもしたい。今度、EMCAでメンタルヘルスマネジメント検定1種の対策講座を提供したいと考えています。

佐久間さんの内部EAPとしての実践活動と自己研鑽へのたゆまぬ努力ぶりは、心理・キャリアの支援者組織であるEMCAにとっ

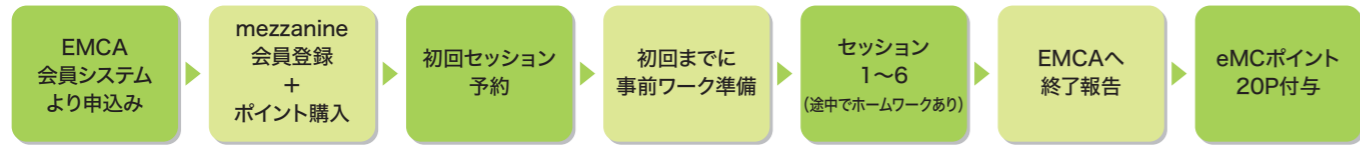
てすばらしいロールモデルです。「もっと詳しくお話を聴きたい！」ということとで、この度、EMCAキャリア部会主催の「Premium Friday」企業のゲストセミナーにて、佐久間さんと「ゆめみ」取締役CHROの太田さんに講演をいただくことになりました。ぜひ楽しみにご参加ください！

Premium Friday
企業のゲストセミナー
2024年5月24日(金)
19:00~21:00
ZOOMオンライン開催 無料
■ゲスト企業 株式会社ゆめみ
■テーマ 企業の中に保健室? ~社員健康と成長をどう支えるか?~
■申込みはこちら→

5 運営はmezzanine(メザニン)で mezzanine専用サイト <https://mezzanine.recurrent.co.jp/wte/prflstfrm>

多重関係の回避の意味もあり、運営はmezzanineが担当します。利用のためのポイント購入やセッション予約はmezzanine内の専用サイトから。1クール6セッションは同じ臨床心理士の先生が担当します。1クール終了後、「もっと学びを深めたい」「継続的に受けたい」場合は、無期限に継続が可能です。

□利用料金
6回36,000ポイント購入
33,599円(税込)

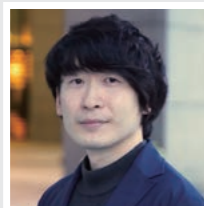


● 教育カウンセリング分析対応の臨床心理士の先生方

※詳しいプロフィールはmezzanine専用サイトまで



冬木 更紗さん
(ふゆき さらさ)
臨床心理士、公認心理師



佐々木 隆嘉さん
(ささき たかよし)
臨床心理士、公認心理師



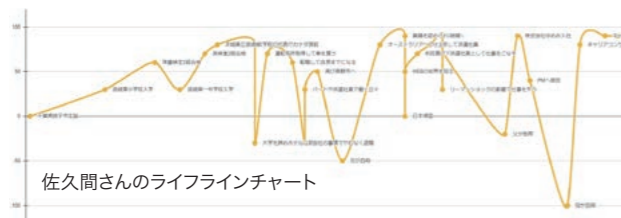
大野 りり子さん
(おのの りりこ)
臨床心理士、公認心理師



角井 未央さん
(かくい みお)
臨床心理士



平井 綾乃さん
(ひらい あやの)
臨床心理士、公認心理師
キャリアコンサルタント



「教育カウンセリング分析」を体験して

佐久間史子さん

「事前課題のライフラインチャートでこれまでの自分を振り返り、波乱に満ちた人生だったと、軸の揺れに思わず吹き出してしまった程です。ただ、事前にこのチャート作成があったため、カウンセリングが始まる頃には向き合う姿勢ができていて、気持ちは準備万端でした。」

冬木先生が私の人生で大きな出来事であった「母の自死」にフォーカスされ、話が進んでいきました。既にリカレントのEAP講座では幾度と向き合ってきたのですが、自己理解というより、深く自己分析に入っていくという初めての経験で、ついに身構えてしまったのですが、冬木先生の優しい声のトーンとEMCAのプログラムであることが安心でした。

母の自死から垣間見える偏った母親関係と私の背景にある気持ちを分析することで、これまでの私が意識的に作ってきた人物像と出会うことができました。不思議な感覚でした。私が守ってきた自尊心は生きていくために、自分を守るために私自身が作ってきたこと。なんとなくそれはわかっていたのですが、今回、言語化することではつきりと見えてきたものもありました。

後半では、私と同じような境遇の方がクライアントとして来られたときにどう思うか、そこに焦点を当て、私ができることは何なのか、逆にできないと思っていることを改めてカウンセラーとして考えるきっかけになったと思えました。

この教育カウンセリング分析をぜひ受けるといいと思う方は：自己理解からさらに深く自己分析をしたい方・臨床心理士の先生によるカウンセリングを体験したい方・リカレントの講師との距離が近くなってしまう新たな視点から自身を見つめたい方・過去の経験によってカウンセラーとして一歩踏み出せずにいる方、などです。

一方で、難しいだろうと思うのは、辛い過去の経験に向き合う準備ができていない方・この機会を通して何か解決しようと思っている方、でしょうか。私にとっては、貴重な経験になりました。

教育カウンセリング分析

2024年4月よりEMCAアカデミーの初期研修制度の新たな「実務実践科目」として運用が始まる「教育カウンセリング分析」。相談力をつけるためのトレーニングプログラムの内容や効果について理解し、この貴重な学習機会をぜひ活用しましょう！



「教育カウンセリング分析」とは？

「教育カウンセリング分析」はカウンセラーの自己成長と相談対応力を上げるための、継続的な心理分析および指導。深い自己理解に取り組み、「問主観性」を体感したり、自身の無意識の領域にもふれ、分析者との対話を通じ、独りでは言語化することが困難な「無意識を言語化する力」を高めていくトレーニングです。

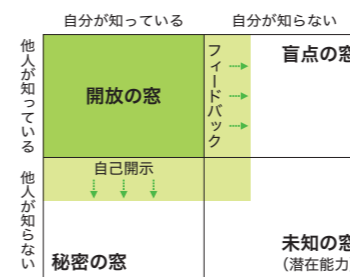
カウンセラーの心とクライアントの心が触れ合うところでカウンセリングは進みます。だからこそ、カウンセラーは自分の心を常に磨き、理解を深めておかなければならないのです。自身の生育歴や対人関係などを振り返り、その無意識を探索していく。それによって自身の認知やパーソナリティの傾向、葛藤や無意識などの深い理解ができるようになり、それを自身でコントロールできるようになります。深い自己理解によってカウンセラーの個性的感受性や情緒的反応がクライアントに悪影響を与えないようにすることができるようになります。逆に言えば、上手にコントロールできれば良い影響を与えることもできるのです。

また、教育分析のなかでカウンセラー自身の問題を解決することにより、クライアントと豊かで、自由で、ポジティブな関りができるようになる、このようなトレーニング効果が期待できるのが教育カウンセリング分析です。

取り組みにおけるポイント

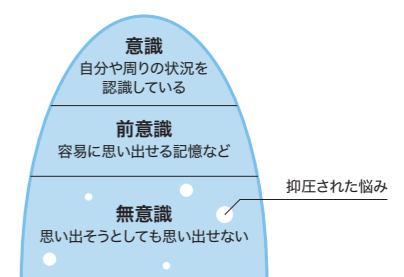
1 「ジヨハリの窓」をイメージ

教育カウンセリング分析での対話を通じて「開放の窓」スペースを拡げていきます。無意識にふれることで「未知の窓」を開いていく取り組みです。



2 フロイトの「局所論」を援用

ワークと対話を通じて意識・前意識・無意識を体験する。前意識に働きかけることで無意識を意識化し、それを言語化することを練習します。



3 自身の悩みや課題に向き合う時間にも

カウンセラーとしてクライアントの抱える荷物を一緒に抱える準備のできていない人、自身に悩みや課題があり、他者の支援に不十分な状態の場合は、とことん自分に向き合う時間になっても構いません。もしも支援現場でケースを担当している場合、ケースをテーマに問主観性を体験したり、自己理解を深めることもできます。

4 6セッションが1クールという設計

セッションは1回50分が6回=1クール。6回の流れのなかで、意識・前意識・無意識への働きかけがなされます。そのための事前や途中でのホームワークを含めて学習時間は10時間です。



2024年夏までは、リカレントで 対象とするのは「トラック2」

新しい受験システムでは、受験対象者が以下のように4つのカテゴリー(トラック1~4)に分類され、EAP実務経験のある・なしに関わらず、誰もが受験できるようになりました。2024年4月現在リカレントで対応しているのはトラック2ですが、夏以降はEAP実務経験のない方を対象とするトラック3・4も対応が始まる予定です。

トラック2の方は
1. EAP入門
2. EAPコンサルタント技能検定
3. LMSによる受験 が必要です。



	トラック1	トラック2	トラック3	トラック4
実務経験	あり	あり	なし	なし
学歴	EAP関連領域の 修士保有者	なし	EAP関連領域の 修士保有者	なし
事前学習	不要	①EAP入門 ②EAPコンサルタント 技能検定 ③MHアセスメントリファーマー ④依存症アセスメント	①EAP入門 ②EAPコンサルタント 技能検定 ③MHアセスメントリファーマー ④依存症アセスメント	①EAP入門 ②EAPコンサルタント 技能検定 ③MHアセスメントリファーマー ④依存症アセスメント
LMSによる 受験		LMSにより全5章のプログラム(モジュール)を実施 各章毎にテストへの合格が必要 LMSは開始から3か月以内に終了する必要があります		
事後学習	不要	不要	20時間のPDH	20時間のPDH
メンターリング	不要	不要	24時間	24時間

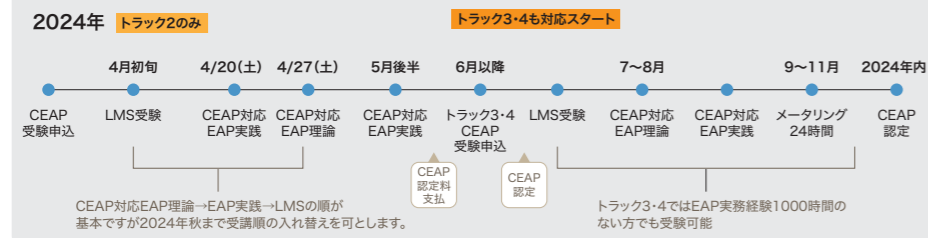
免除

受験にかかる諸費用

試験費用	108,000円
EAP入門	20,000円
EAPコンサルタント技能検定	40,000円
合計	168,000円

※別途CEAP認定料 25,000円必要

CEAP受験までのスケジュール例



トラック2の受験者は、リカレントへの受験申請・受験パッケージ料金をお支払いのち、基本は、CEAP対応EAP理論→EAP実践→LMSの順番で学習していただきますが、2024年秋まで特別移行措置として受講順が入れ替わっても可とします。6月よりトラック3・4の受験者の対応もスタートします。こちらはCEAP対応EAP理論→EAP実践→LMS→メンターリング(24時間)の流れで学習を修了するとCEAP認定が受けられます。

リカレントからの受験に必須な「CEAP受験対応講座」のご案内

CEAP対応EAP実践 EAPコンサルタント技能検定 代替

EAPコンサルタント技能検定に該当する学びが凝縮されています。EAPコンサルタントとして必須のスキルであり、専門性の高いマネジメントコンサルティングを中心に、ロールプレイングを取り入れながら実践的に学びます。検定試験はありませんが、相当するマネジメントコンサルティングの実演を行います。

2024年 4月20日(土) 10:00~18:30(7.5H)

ZOOMオンライン開催
講師:石田栄美子 先生
受講料:28,000円
eMCポイント:14P付与



CEAP対応EAP理論 EAP入門と同内容

CEAP-Iとして身につけるべきEAPに関する専門知識を学びます。EAPのコアテクノロジーを丁寧に理解し、CEAPとしての大切な倫理観などを事例も使いながら身につけます。LMS(Learning management system)というオンライン学習システムを使った試験への対策の第一歩となります。

2024年 4月27日(土) 10:00~17:30

ZOOMオンライン開催
講師:竹重幸 先生
受講料:20,000円
eMCポイント:12P付与



リカレントへのCEAP受験 申込み リカレント

リカレントの受験説明会はこちら

CEAP受験についてはすべてリカレントが窓口になります。EMCAにお問い合わせ頂いても一切回答は出来ません。また、現在CEAPに関する質問は全て「CEAP受験説明会」に参加、もしくは動画視聴を完了された方のみ受け付けております。ご興味がある方は、4/5(金)に実施された説明会の動画(50分程度)をまずはご視聴ください!



チャレンジ
しよう!

新システムでCEAPを 受験した方に聞きました!

LMSにはEAPの基礎知識や倫理、対個人、対組織への支援といった5つのモジュールがあり、映像講義を約2時間受けた後、約30問の選択式のテストがあるそうです。映像学習もテスト回答も何度でもできるので、時間をきちんと確保して勉強すればきっと大丈夫!とのこと。よかった~!



リカレント よりお知らせ

CEAP新受験システム対応 受験ガイド

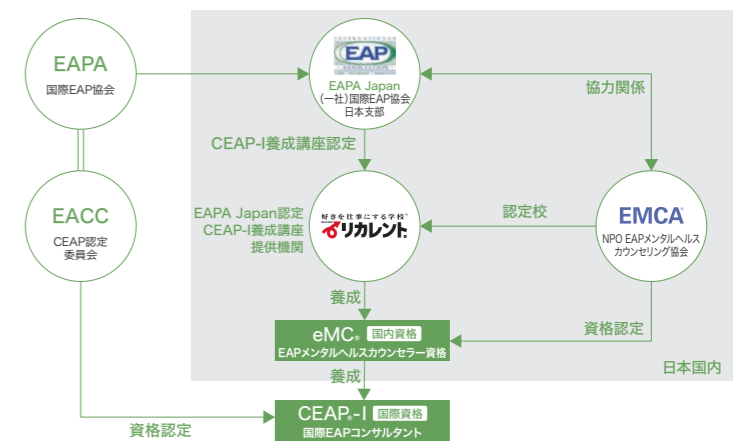
EAPのスペシャリストとして世界が唯一認める国際ライセンス「CEAP」。リカレントでEAP講座+EAPコンサルティングコースを学べば、誰でも資格取得に挑戦できます。国家資格キャリアコンサルタントの方も対象です。ぜひチャレンジしませんか?

CEAPという 国際EAPライセンス

EAPのルーツであり、EAPを世界に普及してきた国際EAP協会(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、国際EAP協会が認定・交付する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。アジア圏では「CEAP-I」という形でライセンスが発行されます。2019年にEMCAがEAPA日本支部(EAPA Japan)の協力団体となったことで、その認定教育機関であるリカレントは、CEAP養成講座提供機関として認定されました。2020年よりリカレントでEAP講座+EAPコンサルティングコースを修了し、eMC資格試験に合格した方は、CEAPの受験要件の一部が免除される待遇が受けられるようになりました。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となります。この貴重な機会を活かし、「CEAP-I」を取得したeMCも20名近く出てきました。EAPをさらに追求していこうという姿勢は、素晴らしいですね!

一新された CEAP受験システム

より多くの国際的なEAPスペシャリストを日本で養成するため、2023年秋よりCEAP試験の運営がEAP Japanに移管されたことで、受験システムが大きく変わりました。従来より門戸が大きく広がり、変更点を理解いただき、ぜひたくさんeMCやキャリアコンサルタントの皆さんに挑戦していただきたいです。



新しいCEAP受験システムへの大きな変更点

Before	After(2023年秋より)
試験は年に1回だけのライブ受験	オンラインでいつでも受験可能
150問で80%以上の正答率でのみ合格(当日だけのチャンス)	「LMS」という5領域のモジュール学習+習熟度テストを全クリアすれば合格(何度でも合格するまで挑戦できる)
EAP実務経験が1000時間必須	実務経験が1000時間ないでも代替となるメンターリングを受ければ受験が可能 ※ただしリカレントでの対応は2024年夏~予定
受験にはEAPA Japan提供の「EAP入門」と「EAPコンサルタント技能検定」に該当する「CEAP試験対応講座」を受講すればOK(検定ではありません=不合格はなし)	リカレントで「EAP入門」「EAPコンサルタント技能検定」に該当する「CEAP試験対応講座」を受講すればOK(検定ではありません=不合格はなし)
受験申請はEAPA Japanへ直接	受験申請はリカレントがサポート
受験料や対策講座は米ドル建てで支払い	すべての費用がパッケージで日本円でOK

リカレント受講生の受験資格

- EAPメンタルヘルスカウンセラー養成講座修了
「EAPメンタルヘルスカウンセラー養成講座」の修了が必要です。Ver.3.5未満のコース(～2021年10月入会)の修了生は差分受講が必要になります。
- EAPコンサルティングコース修了
「EAPコンサルティングコース」の修了が必要です。Ver.4.0 未満のコース(～2020年10月開講)の修了生は差分受講が必要になります。
- eMC正会員
2023年3月開講クラスまでのEAPコンサルティングコース修了生は「eMC研修生」でもPDH免除を特別に認めています。2023年9月開講クラス以降のEAPコンサルティングコース修了生がPDH免除を受けるには初期研修の修了が必要です。
- 実務経験1000時間以上(2024年夏までの受験の場合)
過去10年間におけるEAP業務1000時間の実務経験が必要です。実務経験を満たさない場合は2024年度以降、リカレントでも準備予定です。

全体研修会 13:30~16:00

第11回総会の午後の全体研修会は2部構成となります。

第1部

「EMCAアカデミーガイダンス」

13:30~14:20

運用から3年が経過したところで、あらためてEMCAアカデミーの体系的な学習内容や学習効果、そして常にお問合せの多いeMC初期研修制度について、詳しくご説明をします。また、最近、新たに加わった実務実践科目の「教育カウンセリング分析」や選択科目の「認知行動療法アドバンス」について、その学習内容や得られる学びをご案内します。

第2部

「アセスメントを学ぶミニ研修」

14:30~16:00

2024年秋にリリース予定で、現在準備中の新たな必修科目「アセスメントの理解」をコンパクトに体験いただけます。アセスメントがいかに関係力向上に重要か、またどのようにアセスメント力を養うことができるのか、などアセスメントへの理解を深めるきっかけとなる時間にしたいと思います。



第11回 EMCA年次総会のご案内

2024.06.08 SAT

今年の総会も、コンフォート新宿への来場と、オンラインでのハイブリッドで開催します！ぜひご参加ください！

来る2024年6月8日(土)に第11回を迎える年次総会を開催いたします。

昨年は記念すべきEMCA設立10周年に、3年ぶりの来場&オンラインのハイブリッド開催を実現することができ、過去最大のご参加をいただくことができました。皆さん本当にどうもありがとうございます。

日本ブリーフセラピー協会の生田倫子先生による記念講演では、ブリーフセラピーの華麗なデモンストラーションもご披露いただき、会場は大変な盛り上がりでした。

また、10周年記念事業「eMC100人物語」から選ばれた3名のeMCの実践発表は、とても心揺さぶられる素敵なものでした。EMCA全国支部会からは2期目を迎えます。ますます活発な活動が報告されました。このように、会員皆さんの力でEMCAがたくましく成長していることが実感でき、とても充実した第10回総会でした。

第11回年次総会では、EMCAがさらなる発展を遂げるための施策を含め、EMCAが目指す支援NPOとしての在り方や、具体的な活動計画について



など、いろいろなお話をさせていただきます。

また、第2期のEMCA全国支部会の活動報告と、次の第3期の新役員のご紹介をいたします。さらに、新たに立ち上がった職能部会「EMCAブランディング委員会」のお披露目も予定しています。午後には、恒例の全体研修会を開催いたします。

今回も来場とオンラインとのハイブリッドスタイルで開催いたします。ぜひ楽しみにご参加ください！(詳細は追ってメルマガでご案内いたします)

第11回 年次総会 お申込み

5月半ば頃のEMCAメルマガにて総会の特設サイトと詳細を発表。特設サイトより申込を受付ます。当日は①来場参加 ②ZOOM オンライン参加のハイブリッドとなります。

[①来場参加]はスペース上の制限の都合上、希望者多数の場合は抽選で60名様のご案内となります(予定)。

会場：コンフォート新宿 <https://www.relo-kaigi.jp/comfort-shinjyuku/>

皆さん参加してね!!

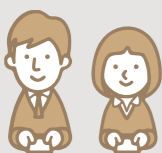


SPECIAL

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。



料金 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ヵ月前後で、印刷業者より指定場所への郵送お届けとなります。

表	-eMC-	-eMC 研修生-	
<p>EMCA 日本社会にこそこの健康セーフティネットを</p> <p>EAPメンタルヘルスカウンセラー(eMC+)</p> <p>80000 新宿 健太</p> <p>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所属 〒162-0022 東京都新宿区新宿9-00-00 TEL: 03-6212-5639 E-Mail: shinjuku@emca.jp http://www.emca.or.jp</p> <p>eMC 資格・名前・住所・電話番号(ひとつ)・メールアドレス(ひとつ)</p>	<p>EMCA 日本社会にこそこの健康セーフティネットを</p> <p>EAPメンタルヘルスカウンセラー 資格認定試験合格 eMC 研修生</p> <p>00000 渋谷 花</p> <p>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所属 〒162-0022 東京都新宿区新宿9-00-00 TEL: 03-6212-5639 E-Mail: shibuya@emca.jp http://www.emca.or.jp</p> <p>eMC 資格・名前・住所・電話番号(ひとつ)・メールアドレス(ひとつ)</p>	<p>EMCA Making a mental health safety net for Japanese society</p> <p>EAP Mental health Counselor (eMC+)</p> <p>Kenta Shinjuku</p> <p>Non-Profit Organization EAP Mental Health Counseling Association E-Mail: shinjuku@emca.jp http://www.emca.or.jp</p> <p>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)</p>	<p>EMCA Making a mental health safety net for Japanese society</p> <p>EAP Mental health associate Counselor</p> <p>Hana Shibuya</p> <p>Non-Profit Organization EAP Mental Health Counseling Association E-Mail: shibuya@emca.jp http://www.emca.or.jp</p> <p>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)</p>

EMCA NEWS

2024年3月 EMCAブランディング委員会発足!!

第10回総会で理事長より次年度計画として触れられた「EMCA職能部会」。昨年発足したDX部会には皆さんにとっても便利になった「EMCA会員システム」という成果を生むことができました。今回、職能部会第2弾となる「ブランディング委員会」が発足。メンバーを公募し、2024年3月14日

の初会合には約12名の有志がEMCAのブランド力の向上に向けて活発な意見交換を行いました。ブランディング委員会のビジョンや今後の活動については、第11回総会で皆さんにご報告いたします。ぜひEMCA会員皆さんでeMCとEMCAの認知度アップを考えていきましょう!



1 第11回年次総会 10:00~11:15

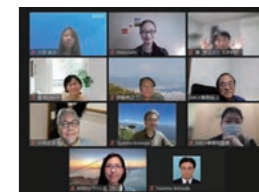
2023年度のEMCA協会の事業報告や2024年度の事業計画について、理事会より発表します。総会資料に沿って報告から議決まで進行します。



第10回での松田理事長

2 EMCAブランディング委員会ご紹介 11:15~11:30

新たに誕生したEMCAの職能部会第2弾となる「EMCAブランディング委員会」のコンセプトや参加メンバーも紹介します。今後の活動内容について共有します。



2024年いよいよ始動!

3 EMCA全国支部会・活動報告会 11:30~12:30

第2期2年目の1年間の活動報告や得られた成果、参加した支部会員の様子や、2年間の総括などお話しいただきます。その後、第3期の新役員のご紹介をします。



各支部の報告が楽しみです!

4 全体研修会 13:30~16:00

今回は「EMCAアカデミーガイダンス」と「アセスメントを学ぶミニ研修」の2部構成。2024年秋にアカデミーの必修科目としてリリース予定の新講座を一部体験いただけます。



第10回の記念講演から

「メンタル」と「キャリア」の 統合的支援について

この春、リカレントキャリアデザインスクールは21周年、リカレントメンタルヘルススクールは11周年を迎えました。アニバーサリーに際し、リカレントキャリアデザインスクールの学校長の堀口恵子よりメッセージをお届けします。

リカレント新宿にて

求められた時に「支援者として 応えられる場が増える」

今回は「メンタル」と「キャリア」の統合的支援について、私が企業領域で支援を行って、感じていることをお伝えしたいと思います。

支援が行われる場には、支援を発注する主催者側、支援をする側、支援を受ける側のそれぞれの視点があります。

例として、企業がメンタルヘルスの研修を依頼するというケースを挙げてみましょう。

主催者側の視点でいえば、研修を実施する以上、より研修の効果を上げたいという想いがあります。

支援を受ける側、つまり従業員の働く上でのストレスをひも解くと、キャリア上の課題が見えてくる場合も少なくありません。

そこで主催者側に、メンタルヘルスの知識に加え、キャリアの視点を踏まえてのプログラムを提案すると喜んでもらえるケースがあります。

また支援をする側の視点では、「メンタル」と「キャリア」の統合的支援ができることで、主催者側から求められた時に、応えられる場が増えていきます。

メンタルヘルスの研修でもキャリアの視点を取り入れた観点での研修を提供できると主催者側から評価をしてもらえることもあり、次のお仕事につながることも

あります。

継続的なお仕事のご依頼をいただけるようになると、研修プログラムの立案時から主催者側とアイデアを出し合い、企業課題の解決に向けた内容にブラッシュアップすることも可能となり、相互の信頼関係がより強まります。

最後に研修を通して支援を受ける側の視点では、メンタル不調の予防や早期発見ができるスキルが身につくだけでなく、キャリア上の課題を踏まえて、メンタルヘルスの課題を捉えることができるようになります。

このような「メンタル」と「キャリア」の統合的支援のスキルは、企業から依頼される従業員の個別面談の場でも発揮できます。

特にこれからの時期は、人事異動や新入社員の配属で、働く上での環境変化は大きくなってきます。

その環境変化に辛さを感じていたり、場合によっては環境変化に適応できなくなる従業員も珍しくはありません。

これからは「メンタル」と「キャリア」を統合したカウンセリングスキルは、さらに多くの企業で求められてくると思います。

皆さんもぜひ「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を目指し、支援者として応えられる場を増やしてみてください。



リカレントキャリアデザインスクール
学校長

堀口 恵子 先生

Keiko HORIGUCHI

2級キャリアコンサルティング技能士/国家資格キャリアコンサルタント/メンタルヘルスマネジメント検定1種他。

キャリアとメンタルの両面から働く人を支えるをモットーに、キャリアコンサルタント養成講座講師、人材ビジネス業界・リハビリ業界におけるキャリア形成支援、企業向けキャリア&メンタルヘルス研修講師等に従事。

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

リカレント キャリアデザインスクール

0120-67-2048

電話受付 月～金 10:00～21:30
土日祝 10:00～18:30

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 心齋橋 天王寺 京都 神戸 福岡 オンライン

リカレントキャリアデザインスクール 検索

EMCA機関誌 Cor No.21

2024年4月1日 発行 第8巻第2号 通巻第21号 21364

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写複製(コピー)することを禁じます。

EMCA®

EAP Mental health Counseling Association