



伊藤絵美 先生
流足ストレスコーピング・サポートオフィス

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.20 2023.Dec

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

認知行動療法(CBT)

Cognitive Behavioral Therapy

伊藤絵美先生 インタビュー

EMCAアカデミー新科目リリース

「認知行動療法 アドバンス講座」

CBT学習にお薦めの図書

Up Close to Counselors

鈴木久美子さん

石田代利子さん

芳賀美野子さん

[eMC初期研修制度]を最もスピーディに修了した3人のeMCたち

eMC連載コラム

EMCA NEWS

EMCA®

Cognitive Behavioral Therapy

認知行動療法 ~その魅力と効果

platinum counselor

伊藤絵美先生

Emi ITO

エビデンス・ベーストの希少な心理療法として、医療・産業・司法・福祉など、さまざまな分野で活用されている認知行動療法。そのスペシャリストとして日本を代表する臨床家である伊藤絵美先生に、認知行動療法の魅力や効果についてお話を聴きました。

Profile
洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長
公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士・ISST(国際スキーマ療法学会)認定上級セラピスト&トレーナー・スーパーバイザー／慶應義塾大学文学部人間関係学科心理学専攻卒業。同大学院社会学研究会博士課程修了。博士(社会学／日本における認知行動療法やスキーマ療法の第一人者となる研究家・臨床家。主な著書『認知療法・認知行動療法初級ワークショップ』(星和書店)他多数。



対談

認知行動療法との出会い

——伊藤先生と認知行動療法（CBT）の出会いを教えてくださいませんか？

大学生のとき基礎心理学を専攻していて、認知心理学のゼミに入って人間の認知のメカニズムを学んでいたんです。それで大学院に進みたいなと思ったときに、ゼミの教授に、この先はどういう進路があるだろうと相談したところ、当時はちょうど臨床心理士の資格ができてまだ間もない頃だったんですね。それに加えて、「今、アメリカにね、認知療法っていう新しい診療ができて注目されてるんだよ」と教えてもらって。だから、「認知繋がり」で興味持てるんじゃないか？って。それが始まりでした。

——どんなふうに学ばれたんですか？

その頃は日本語のテキストなどなかったくなくて、アロン・ベックの認知療法や認知行動療法の古典的なテキストを手に入れて、先生と大学院の先輩と講読会を始めたというのが出発点だったでしょう。

ちょうどその頃、慶応大学の大学院生のときにベックのもとでCBTを学ばれた大野裕先生※が帰国されたんです。大野先生は医学部ですが、文学部と医学部で合同の研究を作って、そこで毎月勉強しましたね。

※大野裕（おおのゆたか）先生……日本における認知療法・認知行動療法の権威である精神科医

——当時からCBTに魅力を感じて？

も、大きな違いです。

ストレスが降りかかってきたときに、どういう考えやイメージが湧くか。それが認知です。ストレスに対してどう感じるかという気分感情と体の反応があり、そういう行動をそれに対してとっているか。抱えている問題のメカニズムと一緒に理解します。だいたい悪循環がぐるぐる起きることが多いんです。「起きてしまった出来事は変えられない。気分感情や体の反応は直接動かすことができない



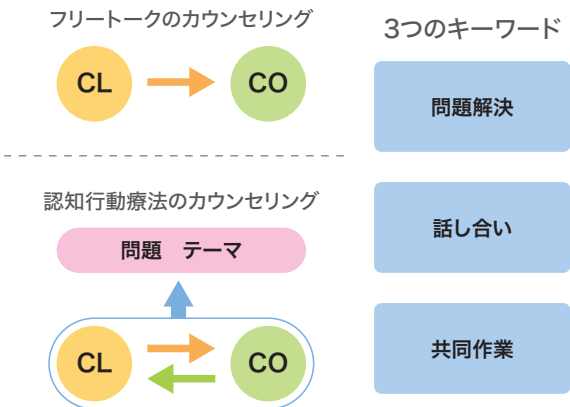
洗足ストレスコーピング・サポートオフィスの受付にて

認知行動療法とは

——洗足ストレスコーピング・サポートオフィスでは、クライアントさんにどのようにCBTをお伝えするのですか？

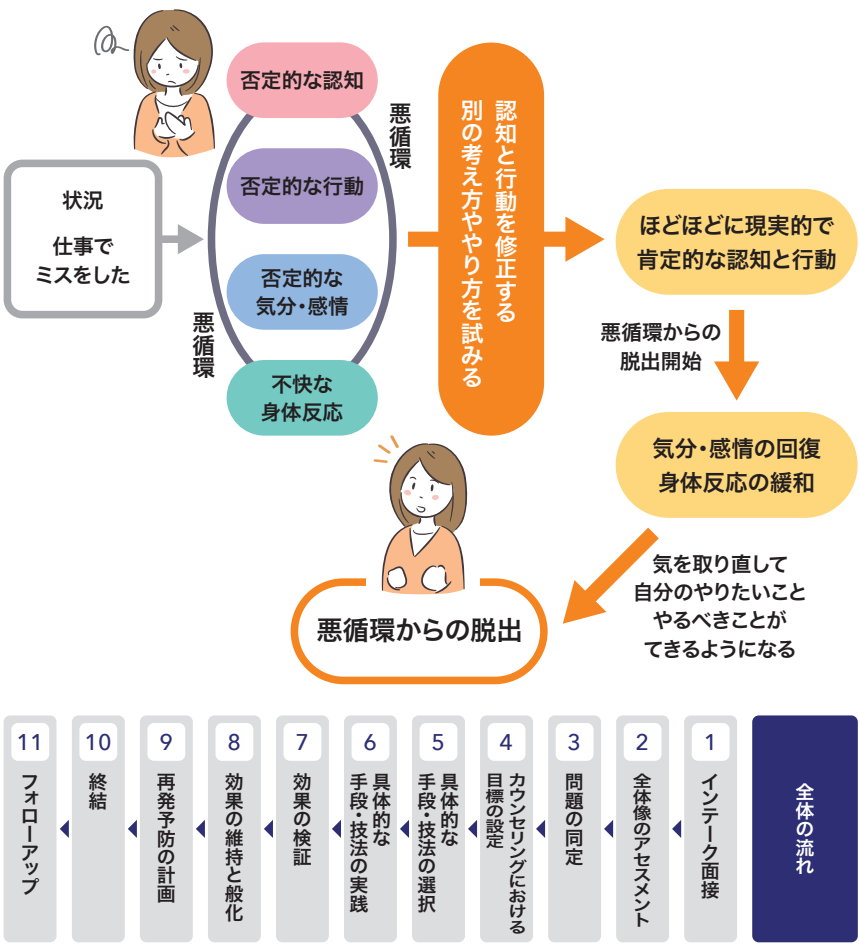
初回のセッションで、まずCBTの説明をしつかりして、取り組んでみたいと思えるかを確認します。通常のいわゆるカウンセリングと何が違うか、という話から始めます。

まず違うのが「問題解決の話し合いと共同作業」であること。通常のカウンセリングは、クライアント（以下CL）に思うことを自由に話してもらい、をカウンセラー（以下CO）が傾聴するというスタイルだと思いますが、CBTはそういったフリートークではないんですね。CLとCOでチームを組んで、CLが具



体的に問題とされていることや人生のテーマなど、テーマ設定をして、どういう問題なのかと一緒に共有して、良い方向に解決していくためにはどうしたらいいのかを一緒に考えていく。基本何らかの問題解決を目指すというのが一つ目。

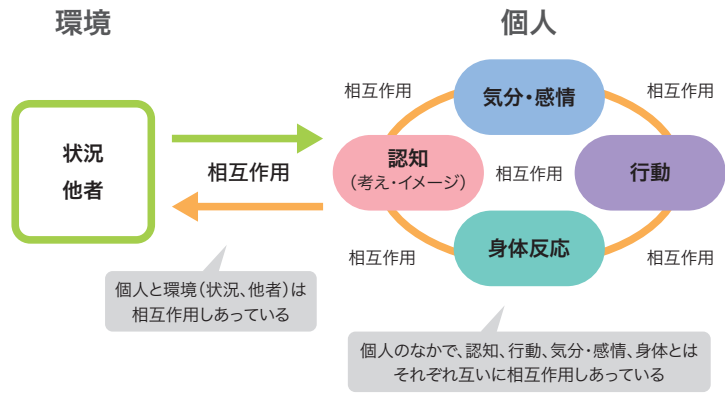
普通のカウンセリングがCLからCOへ一方向で語るのに対して、CBTではCLとCOが「お互いにこうだよ」という対話スタイルで話をします。そのコミュニケーションが違うことも特徴ですね。話をしているだけでは問題は解決しないので、話をただするだけではなくて、モニタリングとかマインドフルネス、認知再構成法、問題解決法やエクスポージャーなど、いろいろな技法を使ってワークを一緒にやります。それによって問題解決を目指すカウンセリングであること



認知行動療法は「気づきの力」を高めてくれる。それだけで落ち着いてくるんです。

ので、悪循環を解消するために、捉え方を工夫しよう」というCBTの問題解決の考え方を、認知行動療法のモデルを使って理解していきます。

カウンセリングの流れとしては、おおよそ1クールが20回くらいです。前半が抱えている問題の理解で、後半がそれを良い方向に問題解決するためにどうしたらいいかを扱う。必要なワークなどを通じて良くなっていけたら、最後はその再発予防、という流れで問題解決に一緒



に取り組んでいきます。
—— CBTの目指す最終的なゴールは？
一つは、その方の抱えてる問題が解決することです。また、その過程において、CBTの考え方や技法を使って、抱えている問題を自分で解決できるためのスキルを身につけていただくんです。つまり、「セルフヘルプ」という、自分を助ける力を、セッションを通じて身につける。それも目標としています。

セッションを重ねていくとCBTの考え方・やり方が身についていくので、今度もしも別の問題が発生したときには、自分でそれに対処できるようになる。問題対処のセルフヘルプの力が上がる、そこが大きいと思いますね。

医療による治療との違いは、そこですね。ちよつとトレーニングに近いかもしれませんが、そういった意味でも、性犯罪者の再犯防止プログラムや薬物依存の治療にも活用されているんじゃないかな。



——他の心理療法との違い、CBTが特に優れているという点は？

CBTの良さは、具体的に何をやってるのかわかりやすい、説明がしやすいということでしょうか。終わりが最初から見えてるって大事だと思うんですよ。こういう進め方をするのか、どういう理論やモデルに基づいているのか、一つひとつの技法もきちんと説明ができるんですよ。エビデンス・ベーストであることもすごく大事。いろいろな症状や問題に対して、世界中で効果研究がされていて、エビデンスが示されていることは大きいですね。

そして、CLとCOの関係性がすごく対等で、一緒に問題に取り組んでいく。その共同作業が素晴らしいと思います。認知行動療法をご存知ない方に説明したら、「なんだかとても民主的なセラピーですね」って。本当にそうですね。

もう一つ、CBTは良いなと思うのは、『最初から認知や行動を変えましょう』じゃなくて、自分の中に何が起こってるのか、これをモニタリングというんですが、気づきの力を高めていくんですね。自分が物事をどう捉えてるか、や今どう感じてるのかという「気づきの力」が弱いと、いろんな問題が起きるんです。自分はこの刺激を受け取った、だから今こんな気持ちになってるんだな、みたいなことを

法でも届かないところに届くんだったというのが衝撃的で、感動的でした。

以来、常にスキーマ療法の翻訳や研究をしています。慢性うつ病への臨床研究をもう6年やっているんですが、これは何とか結果を出したくて頑張ってます。

臨床への思い

——先生の臨床への思いはどのような？

人って面白いですよ、誰一人同じ人はいないし、その人なりのすごくユニークな人生があつて、臨床つてそれを分けてもらう感じがすごくするんですよ。人の人生の奥深さ・豊かさに触れられるのが臨床の楽しさですね。けれど同時に、分けてもらう話に辛い話が多いし、想像もできないような体験もある。でも、それを生き延びたから今、ここにいてってことなんです。そこに限らないリスベクトを持って、それはどういうことだったんだらうって、一緒に見て整理していく。もう20年以上通われているクライエントさんもいます。そうすると、その人の人生にお付き合いさせてもらっているような感じがしますし、抱えていた悩みや問題が解決して、自分らしく生き生きとする姿を見られたりする、それはやはり大きな喜びですね。

——今後のビジョンはありますか？

自然にあるがままで…(笑)。実践を続けられれば、もう十分幸せなんです。ワークショップや専門書の翻訳を通じて

自分でわかるようになると、つまり気づきの力が高まると、それだけで落ち着いてくるんです、人は。

——CBTが合う・合わないクライエントというのはあるのでしょうか？

よく巷で知的にIQがいくつ以下だと駄目だ、みたいな言い方をされますけど、実は全然そんなことはなくて。抱えている問題をよくしたいという気持ちがあれば、いろいろな工夫ができるので、大丈夫なんです。ただ、自分を変えたいという気持ちや、何らかの問題意識がない方にはあまり役にも立たない。なので、始めに取り組む意志を確認するんです」。

必要な資質と研鑽

——CBTを実践するにあたっての資質、みたいなものはありますか？

トレーニングをきちんと受けて、クライエントさんと関係を作ってやっていく人、でしょうか。〃なんちゃって〃の真似ごとや自己流でやって、おかしなふうになってる話はよく聞きますので…。もちろん、CBTの前に基本的なカウンセリングのスキルがあつてこそだと思つて、人の話をきちんと聴けない人には難しいと思います。まず基礎を固めて初めて、ですね。

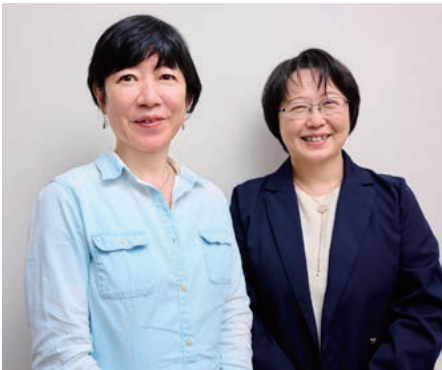
——初学者はどう始めたらいいですか？

やはり、しっかりとテキストを熟読することは絶対必要です。アローン・ベックの娘さんのジュディス・ベックの

CBTやスキーマ療法を、日本の方々に広く知ってもらうのに、これからも一役買えれば嬉しいなって思っています。

——最後にメッセージをいただけますか？

CBTもスキーマ療法も本当に人生や日々の支えになります。人を助けるのもそうだけど、『そもそも自分が助かった、学んでよかった』と誰もが口を揃えて言うんです。皆さんもぜひ学んで、使つて、まず自分を助けてください。



今回のインタビューが実現したのは、リカレントEAP講師の宮仕先生がご縁を繋いでくださったから。伊藤先生は宮仕先生のスーパーバイザー。羨ましい限りです



伊藤先生のお部屋には専門書籍が山積み

——先生はスキーマ療法で第一人者でいらつしやいますよね。スキーマ療法はCBTから生まれたのですよね？

2000年代に入り、スキーマ療法の本格的な本が出版されて、日本語訳をやらなかつたかと声をかけられたので、序章を読んでもみたら、あまりの素晴らしさにびっくりしたんです。すごいなこれは！と。

スキーマ療法は、認知行動療法の良さを全部引き継いで、さらに、ものすごく傷ついた人やボーダーラインの方も、スキーマという概念で紐解いていって、理解して乗り越えていく。昔はボーダーラインは治らないと言われてましたけど、きちんと治るということが研究で示されて、すごくインパクトがあつた。認知療

information

ワークショップ

@洗足ストレスコーピング・サポートオフィス
～伊藤絵美先生に学べる！

録画視聴

認知療法・認知行動療法カウンセリング
第3回 問題解決法オンラインワークショップ
配信期間：～12月26日(火) 18:00 13,000円
※2023年 10/22(日)に開催されたOLワークショップの録画配信

Zoomライブ視聴+録画視聴

認知療法・認知行動療法カウンセリング
第3回 スキーマ療法入門オンラインワークショップ
日時：2024年1月14日(日) 10～16時 13,000円

●詳細・申込み

洗足ストレスコーピング・サポートオフィス
<https://stress-coping.com/workshop1.html>

EMCAアカデミーに待望のリリース！

認知行動療法 アドバンス講座 —ワークやロールプレイで実践力を身につける—

「認知行動療法について実際にどうやるの?」「入門講座で得た学びをロールプレイなどのアウトプットで試したい」「支援に実際に取り入れて、なんとかやっていくつもりだけれど、なかなかうまくいかない」など、認知行動療法への理解をさらに深め、自身や対人支援に役立てたいという方、必修です！

カリキュラム開発ならびに講師を担当いただくのは、巻頭インタビューにも登場したCBTの大家である、伊藤絵美先生のもので、CBTの学びを深め臨床実践を重ねてきたリカレントメンタルヘルスクール期待のニューカマー宮仕聖子先生です。どうぞ楽しみにご受講ください！

Session 1

- 本講座の目的、アジェンダを共有し、受講生の現時点での理解度とニーズを確認する。
- 「認知行動療法」とは(成り立ち、基本的な考え方、カウンセラーの態度など)。
- ストレスモデルについて、自身の体験をもとに理解する。

Session 2

- 認知行動療法の基本モデル(認知、感情、行動、身体反応)について。
- アセスメントの実際—事例とロールプレイを通して理解する。

Session 3

- 認知療法について体験的に理解する。
- 自動思考、スキーマとは—実際にキャッチしてみよう。
- 「認知再構成法」とは。

Session 4

- 認知再構成法の実際—事例とロールプレイを通して理解する。

Session 5

- 行動療法について体験的に理解する。
- 行動療法の基本的な考え方、種々の技法について知る。
- 「行動活性化」、「問題解決法」とは。

Session 6

- 行動療法の実際—事例とロールプレイを通して理解する。
- 認知行動療法を実践する上でのポイントおよび留意点。

※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！

- 認知行動療法的なアセスメントおよび外在化について学び、現場で活用できるようになる。
- 認知再構成法といった認知療法的アプローチの実践力が身につく。
- 行動活性化や問題解決法といった行動療法的アプローチの実践力が身につく。

こんな方にオススメ

認知行動療法の
実際(事例)を知りたい、
実践で活かしたい方。

自分の経験や
ロールプレイを通して、
体験的に学びたい方。

ストレスが溜まりやすい方、
セルフケアの方策を
増やしたい方

2024年開講！パイロット講座からスタート

認知行動療法 アドバンス講座 [パイロット版] —ワークやロールプレイで実践力を身につける—

2024年
〈日時〉 2月3日(土) & 2月17日(土) 両日とも10:00~18:40
〈形式〉 2/3:来校スタイル・リカレント新宿 2/17:ZOOMオンライン開催
2024年春の本講座開講に先立ち、2月に「パイロット版」を開催します。eMCポイント30Pが付与されながら、受講料は「お試しスペシャルプライス」の19,800円と、なんと半額！その分、受講者には受講後の詳細なフィードバックが必須となりますので、ご了承の上お申し込みください。

受講料 39,600円(税込) **パイロット版限定プライス 19,800円(税込)**

学習時間：15時間 定員：12名限定
会場：①リカレント新宿 ②ZOOMオンライン
講師：宮仕聖子 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/cbt_advance →

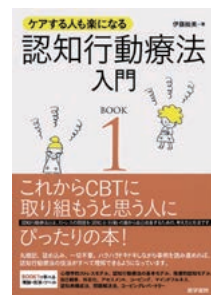


※注意事項 本講座の受講要件として、EMCAアカデミー「認知行動療法—CBTのアセスメント・技法を学び実践に活用するために」をすでに受講し終えていることです。(事務局で履修を確認いたします)お申込みの際はご注意ください。

1 ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK 1&2

伊藤絵美(著)／2011・医学書院

はじめて認知行動療法を知ろう、学ぼうとする人、またよく理解できていない場合にぴったりの本だと思います。まず、図や絵がふんだんに使われていて、平易な文章で大変読みやすい。その上、CBTの知識も多く詰め込まれています。ストレスモデルや認知行動療法の基本モデルから、セルフモニタリング、外在化、アセスメント、コーピング、種々の技法、マインドフルネス、リラクセーション、心理教育など盛りだくさん。何より、「ケアする人も楽になる」というように、カウンセラー自身がまず身につけられるように、自分を素材にして取り組むことから始まり、それをクライアントに活用するという、認知行動療法の体得に必須のスタイルが現わされている良書だと思います。さらに専門的に学びたい方には、「ジュディス・ベック著 認知行動療法実践ガイド：基礎から応用まで」をおすすめします。



2 うつと不安の認知療法練習帳

グリーンバーガー、パデスキー(著)／2017・創元社

認知療法に特化した本。訳書ですがうまく訳されていて違和感がありません。本書の特徴は、「練習帳」ということで、クライアントが実際に活用できるように構成されています。同時に、認知療法の初学者でもわかるように、非常に具体的で、つまずきやすいところも細かく丁寧に解説されています。体験を5領域(環境、気分、思考、行動、身体)に分けて問題を捉えることも、思考記録表(いわゆる7つのコラム)で新たな適応的思考を案出することも、本書の著者が考え出したものです。本書では、まず「気分」をキャッチすることから始まっているところも重要です。それによって、その気分がどうなるとよいかの目標が立てられ、その気分に変化をもたらす思考(自動思考)を捕まえる手がかりとして気分が機能することが理解できるからです。「認知療法」のベースを固めるための、最適な書だと思います。



3 はじめてまなぶ行動療法

三田村仰(著)／2017・金剛出版

これだけで行動療法の歴史、原理、実践への応用、セラピストとクライアントの関係性まで学べるようになっている、行動療法に特化したお得な一冊です。教科書的ではありますが、初学者向けに例を挙げながら、なるべくわかりやすく解説しようという著者の姿勢が表れています。行動療法の原理を正しく理解しなければ有効な行動計画を立てられないだけでなく、クライアントに誤ったやり方を伝えてしまう危険性もあり、効果どころか有害にさえなってしまいます。原理といっても大切なのはまず「レスポナント条件づけ(いわゆるパブロフの犬)」と「オペラント条件づけ」を知ることです。また、歴史やセラピストとクライアントの関係性を学ぶことで、心理療法の中での行動療法の位置づけ、認知療法との出会い、セラピストの姿勢、どのようなケースに活用できるのかなど、幅広く知ることができます。もっとわかりやすい本を、という方には導入として「奥田健次著 メリットの法則」をおすすめします。



認知行動療法(CBT)を学ぶ お薦め図書



専門性の高い心理療法を学ぶには、専門書の力を借りるのが得策。自分のペースでしっかり読み込める、いつでも見直せることで講座とは違った価値があります。CBT を日々実践されている宮仕聖子先生に「これはいい!」と太鼓判の図書 6 冊を教えてくださいました。

4 メリットの法則 行動分析学・実践編

奥田健次(著)／2012・集英社



行動分析学について解説した本です。「行動分析学」というと難しく感じるかもしれませんが、オペラント条件づけについて、ごく普通に起こっている日常場面の行動からダイエット、不登校、強迫性障害など、多くの例を挙げて、わかりやすかつ興味深く説明している書です。1日で読み終えてしまえるくらい、読みやすい文庫本です。

5 マンガでわかる認知行動療法

大野裕(著)／2019・池田書店



日本の認知行動療法の第一人者である大野裕先生の本です。「うつ・不安・こころ支援のいちばんやさしい入門書」という通り、マンガを取り入れながら、認知行動療法について大事なエッセンスを非常にわかりやすく解説しています。心理学をまったく知らない方でも認知行動療法のあらましが理解できます。気楽に読める、初学者に向けたやさしい本です。

6 認知行動療法実践ガイド：基礎から応用まで

ジュディス・ベック著／2015・星和書店



認知療法の創始者であるアーロン・ベック氏の娘、ジュディス・ベック先生が書かれた、「認知行動療法の教科書」と呼ぶにふさわしい本です。認知行動療法を始めるにあたっての“作法”、そして進め方が網羅的に解説されており、この本に従って実践されることをおすすめします。500頁にもおよぶ本ですが、本気で認知行動療法を身につけたい方は必読の書です。



Close up to Counselor

INTERVIEW

石田代利子さん

Yoriko ISHIDA

〈Profile〉eMC2021年取得、宮城県在住。有期で学生支援センターの相談員。親子ともに笑顔で未来を築く活動を模索中。特に関心の深いテーマは「母親の罪悪感」「Nobody's Perfect」。

一念発起して仙台へ転居、自身のメンタル不調の経験からEAPを学び始めた石田さん。夢中で学んでいたら1年間で初期研修制度をクリアしていました。カウンセラーとして、一個人として、一人の母親として、仙台で活動の幅を広げていきます。

自分に何が起こったのかを知りたい

石田さんがEAPの学びを始めたきっかけは、自身のメンタル不調でした。

「再就職をしたときに、職場の環境に馴染めなくて体調を崩したことがありました。受診しても、医師からは自己分析ができているから鬱ではない、と言われました。薬をもらって楽になりました。たかたの漢方薬しかもらえなくて、でも今なら、それはありがたいことだったとわかります。

その後、離職し、外に出る気分にもなれず、家でネットサーフィンを繰り返すうちにEAPの講座に出会いました。自分に何が起きているのかを知りたい気持ち湧き上がり、迷わずすぐに申し込んだのを覚えています。実は以前、EAPに興味を持って職業情報を調べたことがありました。講座を見つけたのは、偶然ではなかったのかもしれませんがね」。

一念発起し、仙台へ

去年の暮れ、一念発起して青森から仙台に転居した石田さん。

「仙台に来て必ずしも何かを得られるとは限らないため、住み慣れた土地に留まることを一旦は決断したんです。でも、子育てが一段落したのもいい機会と考え、やはり環境を変えてみようと思いました。資格を活かす可能性を拡げたかつ

個人として、

カウンセラーとしてのこれから

「これからですか？ カウンセラーとしては、子育て中のお母さんへの支援を何か考えたいと思っています。私自身、子育てと仕事の両立の面で混沌とした時期を過ごしてきた経験があります。多重役割のある子育て期に母親が抱えがちな罪悪感やネガティブ感情を理解したり、母親として、少しでも質の良い時間を過ごしていただけるような活動を考えていきたいです。母親と保育士の経験から、両方の視点をうまく活かせたらなって。夢かもしれませんけれど（笑）。

子育て中に通信制の大学で心理と教育について学んだことがあり、「家族のストレスとサポート」という科目を選択したことを思い出しました。きつと誰よりもサポートを必要とする母親の一人だったんですね。事あるごとに悩みが多い子育て期でしたが、私は人に相談するのが苦手でした。でも、そんな私だからこそ、相談をためらう方になりたいです。

個人としてはボランティアなどの活動をしていきたいです。一つは「Make A Wish（メイク・ア・ウィッシュ）」という病気と向き合う子どもたちの夢を叶えることを目的とした団体での活動を予定しています。一つ夢を叶えたら次の夢が持てる、生きる力が持てる。夢を持つことの意味を教わりました。ただ一心に子供の夢を実現するためのお手伝いを

たからです。また、今まで何かと夫に頼りがちだったので、人に寄りかからずに、自分の足でしっかりと歩んでいきたい、という思いも募りました。

春からは、有期ですが学生支援センターで大学生の進路や就職の相談対応をさせていただく機会を得ました。学生から社会人への移行期である重要な時期に関わることに、身が引き締まる思いです。面談を振り返るなかで、今後もEAPの学びが大いに役立つだろうと感じました。就職活動に関連して、なんらかの課題のある学生の対応が必要になったとき、この学びを活用すれば学生へのより適切な理解と支援に繋がるのではないかなと思うからです」。

カウンセラーとしての準備

初期研修を修了し、受講した講座などを振り返った感想はいかがでしたか。

「eMC試験に合格するまで人より時間がかかった私は、正直、また勉強をしなければならぬのか、と思いました。でも、心理職の経験がない自分には特に必要なことだと、逆にそれ無しでは今後の自分に不安があるとも思いました。

初期研修の講座では、家族や子育ての課題に関心があるので、システムズ・アプローチは特に興味を持ちました。選択必修科目は、認知行動療法、クライシス・カウンセリング、交流分析基礎講座を受講しました。特に認知行動療法では、離



上)金曜夜のご褒美のちよい飲みプレート 左)親に行ったミュージカル。劇場の一体感が好き 右)仙台ならではの音楽イベントを堪能

する。ボランティアの皆さんとともに、親子で笑顔になれる瞬間を生み出せる一助になればと思います。

もう一つは、東日本大震災後の長期的な支援のなかで、もし、自分にもできることがあれば携りたいです。先日行われた高校生対象の心理学講座では「震災後の子供の心理特性と支援者支援」がテーマでした。震災による親のトラウマ体験が子供にどのような影響を与えるのか、心の安全基地としての親の在り方や、恐れることなく感情を出せるような配慮の必要性など。自らも被災者であり、沿岸被災地の児童施設等での巡回相談を通じて、子供やその支援者支援を行っているという方のお話を伺いました。

震災から10年以上経ちますが、心の復興にはまだまだ時間がかかることも耳にします。同じ東北人の一人として、ご縁のあったこの地域に微力ながら何か貢献できたらと思っています」。

さまざまな活動へ意欲的に取り組み始めた石田さん。多くの子供たちや家族を笑顔にするために、その歩みを力強く進めていきます。

自分の足でしっかりと歩み続けていきたい。

職にまで至ったメンタル不調の要因となる認知の癖が自分にいくつかあったことに気づきました。これらを自覚するだけでも日頃のセルフケアに役立つと思いましたが、どの講座もその先の奥深さを知ることになり、対人支援を志すには、どれだけ学んでもこれで充分ということはないと感じました。

初期研修を進めながら、石川先生主催のサイコドラマ・ワークショップにも参加しました。私は脇役のただの石像のほずでしたが、思いがけなくいただいたセリフをいくつか繰り返しているうちに言葉に詰まってしま…。気がつく、深海から大切な何かが浮かび上がってくるような感覚があり、涙がこみあげてきている自分にびっくりしたんです。『無意識下の思いの解放』を体感できた、普段は味わえない興味深い時間でした。

CPでは、これまでインテークの最初の15分しか経験がない私にとって、フルレングスのカウンセリングは緊張の連続でした。SVでも、これまでの知識を頭の中でフル回転させながら、講師の方の言葉を聴き逃さないよう必死でした。毎回、面接の進行度に合わせて多くのご指導をいただくことになり、一朝一夕では一人前のカウンセラーになれないことを改めて実感したんです。それなら、興味がある講座はどんどん受けていこうと思



「誰かに話を聴いてもらいたい…」そんな時、ふと思いついてもらえるカウンセラーを目指して

ん。初期研修を修了し、やっとカウンセラーを名乗るパスポートを持てたというか。最低限の準備はできた、ということかと思うので、あとは実践していくという気持ちです」。



Close up to Counselor INTERVIEW

芳賀美野子さん Miyoko HAGA

現在、退職前に勤めていた会社の特定子会社で、障がいを持つ方の支援をしている芳賀さん。90時間のeMC初期研修制度をわずか1年以内という最速で修了しました。その学びの意欲は一体どこからきたのでしょうか？

会社へ恩返しをしたい

eMC試験合格からわずか1年ほどで初期研修制度を修了した芳賀さん。EAPを学ぼうと思ったのは、どんなきっかけがあったのでしょうか。

「58歳ぐらいから自分の定年後のことを考え始めたんですが、答えが出なくって。考えても考えても答えが出ないまま60歳を迎えてしまったんですね。そんな時に、会社のキャリア面談があり、今までお世話になった会社へ恩返しができたらなって考えている自分に気づきました。定年後も同じ組織に残って年下の上司とか、そういう人たちに気を遣いながら書類に判子を押すような仕事をしている自分の姿が想像つかず。それならばいつそのと、0（ゼロ）から新しいことを始めて新人です！っていう状態を自分の中に作りたいなって思い始めました。

以前、障がいを持つ方と一緒に働く機会があり、今後はそういうことをやりたいなって思っ。始めはキャリアコンという仕事があることを知ったので、そちらを先に学びました。

キャリアコンに合格するまで1年ぐらい勉強しましたが、その間も障がいを持つ方に対する気持ちが消えずにあつて。健常者は自分のことを自分で考えることができるけれども、障がいを持つ方は必ずしもみんながみんな自分のキャリアを考えることができないので、手助けをしないとイケないんじゃないかって思っ。

学びが実感へと変わる日々

「今は勤めていた会社の特例子会社で派遣スタッフという形で働いています。障がいを持つ方が継続して仕事ができるように支援しています。会社の中の支店などへ障がいを持つ方を送り出すのですが、悩んだり寂しい思いをしていないか、拠点を巡回して様子を見たり話を聴いたりします。そこまで重度の方はいないですが、一人ひとりに合わせた対応をしています。例えば、発達障害でも様々で、10人いれば10の個性があります。この人は何の障がいを持っているか、ではなく、個人として向き合っています。

最近になってやっと学んだことを実感することがあります。例えば、発達課題がクリアできなかったからこうなっているのかな、疾病利得ってこういうことなのかな、というのを感じるようになって

した。ああ、これって授業でやったよねって。授業を受けたときは仮説なんてとても立てられてないと思っ。いたけど、この人の仮説はこれかな？って思えるようになって。対話を通して相手の思いを感じられるようになってきたこと、教わったことが、繋がってきた、そんな感じですよ。

初期研修を振り返って

「1年という短期間で初期研修を修了できたのは、自分の年齢を考え、焦りが大きかったように思います。退職した後どうしようって答えが出なかったのと。

にかく「研修生」というのを早く取りたっという思いがありました。講座の先生方は現場で活躍されている方ばかりなので、すごい臨場感があつて、試験に向けた勉強では得られなかった話も聴けて、ああ、これが現場なんだな、と面白かったですね。

なかでも一番興味を湧いたのは、選択科目の対人関係療法でした。障害を持つ方には自分のことがよくわからない方もいます。自己内省ができない人にはIPTが合っていると学び、支援に役立つなっと思っ。たね。

必修科目の共通要因アプローチ・カウセンリングは自分には難しかったですね。なかなか理解ができず苦労した部分があります。できるならもう一度受けたいなっと思っ。ました。

初期研修を受けている期間はコロナ禍で大変な時だったので、オンラインが多かったですが、ハイブリッドの講座はできるだけ対面で受講しました。臨場感があるし、人を相手にする仕事をしているので、なるべく人と接する機会を得たいと思っ。

実践科目はCPと実習プログラムの両方を受講しました。エヌフィット・キャリアアカレッジ日本橋の実習では、自分の

職場にはいないような重度の障がいの方がいたんですが、スタッフさんから『芳賀さんは自然に利用者さん（障がい者）の中に入っ。ていかれますね』って言っ。ただで、その言葉が私には一番のご褒美になっ。て、とても楽しい体験をすることができました。

講座などで学んだことが、支援の現場では実際にどのように活かされているかを知ること、とても大切なんだなっ。てしみじみと思っ。ました。

いくつになっても学び続けたい

「今の仕事は、楽しいっ。ていう言葉が違うかもしれないですが、充実感があります。障がいがあつても同じ人なんだっ。ていうことを、この仕事に携わっ。て初めて感じました。むしろ、障がいとともに生きてきて、こうして頑張っ。ているのはすごいなっ。て。手を差し伸べてスツと受け入れてくれるときもあれば、そうじゃないときもあつたり、ときにはカチンとくる（笑）こともありまっ。すけれどね。

悩んだりストレスを感じたりするとき、セルフカウセンリングですね。難しい人の対応をするのに一人で抱え込んで

そこからカウセンリングを学びたいと思っ。ました。

でも、EAPの勉強を始める決心がまだつかなかったときに、リカレントの先生と話す機会があつて、「私、年齢も年齢だし、この先どう仕事してけるかわからないので、EAPは難しいんじゃないでしょうか」って、相談させていたっ。いて。そのとき、「いえいえ、やっ。て損はない、一生の財産になりますよ」って言っ。てもらえたことで、勇気を出して進むことができました。



堀口先生とニコリ！リカレントのキャリアコンサルタント養成講座で学んでいたときの一枚。

はいけないと考え直すなど、視野が広がることも多いです。障害者支援は決っ。て楽しいことばかりではないし、辛いこともあるけど、笑顔を向けられたり頼られたり、そういつたときは本当に嬉しいし、やっ。ていて良かったなっ。て思っ。ます。

今後のビジョン？ まだ先のことはわからないっ。ていうのが本音です。仕事に直接関わりの深い対人関係療法も、どうしたらスキルを上げられるかなあつて。仕事は仕事で一所懸命にやりつ。つ、常に知識を入れていかなきゃと思っ。ています。いくつになつても学ぶ意欲は大切だなっ。て思っ。ますから。なので、今は先の目標より、精一杯、この仕事をしていっ。きたい。今が大事、それが実感です。

朗らかな笑顔とともに仕事や障がいを持つ方への熱い思いを語っ。てくれた芳賀さん。これからも学びながら相手に寄り添った支援を続けていきます。

この人は何の障がいを持つているか、ではなく、個人として向き合っ。ています。



定年を迎えたときの九州旅行。頑張っ。てきた自分へ、思いきり仕事をするを許してくれた家族へのお礼の気持ちを込めたご褒美旅でした。

NEWS 01

CP(カウンセリング・プラクティカム) 26期(2024年2月～5月)
カウンセラー48名募集!

50分のリアルなカウンセリングを3回行い、2回のグループSV(スーパービジョン)での逐語を使った細やかな指導によって、自身の今のスキルを実感したり、初めてクライアント理解や見立てに対して“腹落ちする”感覚が得られたり、新鮮な学びがたくさんあります。26期では48名のカウンセラー大募集!ぜひ実践力を磨いてください。

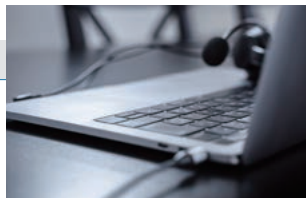
形式: Zoomオンライン
カウンセリング頻度: 2週間に1回×3回
受講料: 6,600円(税込)

※3回のカウンセリング実践&2回のグループSVが含まれます
※初めてのの方はカウンセラー登録が必要・導入研修が必修
※グループSVの参加には、フル逐語+SV資料が必須
(3回目以上の経験者は逐語は免除)
※eMC資格更新ポイント 20pt付与

▶CP26期の開催スケジュールはこちら
http://s.emca.or.jp/CP26_CO_schedule



▶CP26期CPカウンセラー応募
http://s.emca.or.jp/CP26_COentry



◆「eMC研修生」は必修のトレーニングです!

このCPIはeMC研修生に義務付けられている「初期研修制度」における必修の実務実践科目です。eMC研修生には実務実践科目で30時間の履修が必要ですが、CPを受講することで10時間のカウント対象となります。(3回カウンセラーを担当すれば30時間が充足可能)

◆グループSVは聴講での学習もできる!

自身でケースを担当しなくても「聴講」という形でグループSVに参加できます。聴講でもケースの逐語を読み、スーパーバイザーによる指導を聴いたり、ディスカッションにも参加できます。聴講で他者のケースからカウンセリング実務を学ぶのも効果的な学習です。

詳しくは <https://www.emca.or.jp/emcmember/sv/>

NEWS 02

EMCA会員システムより「eMCポイント証」についてお知らせ

EMCA会員システムの導入に伴い、2023年10月より、受講したEMCAアカデミーでの研修やスキルアップ研修など、EMCA・Recurrentでの研修で付与されるeMCポイントは、書式でのお渡しではなく、データでマイページに付与されることとなりました。これまで通り受講終了時の受講確認フォームの返信はありますが、皆さんのお手元でのポイント証の管理は不要となりましたので、ご承知ください。EMCAのホームページTOPにログインのためのボタンも設置しています。



NEWS 03

EMCA10周年記念事業 「eMC100人の物語」BOOK版リリース!

100人の物語が本になりました!

The Story of a Hundred eMCs
「eMC100人の物語」
<https://lib.emca.or.jp/>



コチラのイメージ見本のようにフルカラー約204ページの豪華本です。

EMCA10周年の記念としての永久保存版としてはもちろん、Bookスタイルならではの落ち着いた風合いが楽しめ、ところに響くパワーも倍増です。ぜひお手元に一冊といわず何冊でもどうぞ!じっくりとお読みください。

フルカラー: 204ページ

定価: 1冊@2,400円(税込・送料込)

お申込み: <http://s.emca.or.jp/emc100story>



NEWS 03

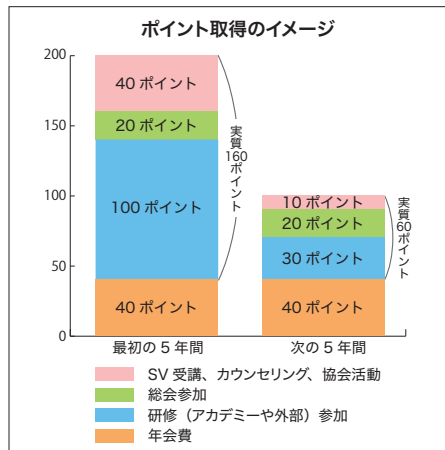
eMC資格の更新制度 —5年更新と更新ポイントについて

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が取得できます。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、年間上限20p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。(但し、年間上限20pまでとなります)



EMCA <https://www.emca.or.jp/> お問い合わせ info@emca.or.jp

「今学びたいこと」を実行することが、
その先につながる

リカレントメンタルヘルススクール専任講師 宮仕聖子

はじめまして。私は、おそらく皆様と同じく、社会人を経験してからカウンセリングや臨床心理学に初めて出会いました。自己紹介をかねて、そこから現在までの道のお話ししたいと思います。

「カウンセリングって何?」
から始まった心理職の人生

私は、心理学とはまったく無縁の道を辿ってきました。高校時代はソフトボールに明け暮れ、大学進学ではあまり目的もなく、受かったところに入学。大学時代は陸上部とスポーツサークル、勉強もそこそこ頑張りました。「その先」を考えず目の前のことに夢中でした。就職氷河期だったこともあり、またもや「受かったところ」へ。運よく大手企業へ就職しました。

就職して3、4年は仕事を覚えることに懸命でした。しかしその後、アイデンティティの危機が訪れます。「このままこの仕事で一生いくの? それでいいのか?」と。少し遅いモラトリアム、試行錯誤を経て、自分だけでは答が出せず、キャリアカウンセリングを受けました。

そこで初めて出会った「カウンセリング」、心理士という職業があるのだと興味を持ち、放送大学などで少しずつ学び始めました。それまでの学びは長続きしなかったのですが、心理学は「学び甲斐がある」面白さ、奥深さを感じ、これを職業にしたいと思うようになりました。

「30才までに今の仕事を辞めて心理に全振りする」と決めて、30才になった直後に退職。予備校に通い、心理学の勉強に没頭。初めての心理学なので、2年次からの大学学士入学。基礎心理学・実験から臨床心理学まで猛勉強しました。今思うと、「学生のやり直し」だったと思います。また、私は「教えること」が好きだったので、学習指導ボランティアや学習塾講師も勤めました。初めて「自分の性に合っている」と思える瞬間の日々でした。その後、順調に大学院に進学しました。

「助けられること」を知り
「助けること」を実践する

しかし、またもや危機が訪れます、「私ってカウンセラーに向いているのかな...」。勉強は好きでしたが、「実践する」

となると話が違ってきます。院生のときに担当したケースが長続きせず、自分に疑問を抱くようになります。そこで研究室や心理相談室の門を叩き、多くの先生方に助けていただきました。

臨床心理士の資格を取り、精神科・心療内科のクリニックで仕事を始めますが、最初はうまくいきません。悶々とするなか、ハワイ旅行へ逃げるというコピーングもしました。そんな私を助けてくれたのは、多くの先生方と「認知行動療法」です。問題解決志向の認知行動療法は目的が明確で、外在化を主とするところが私にフィットしました。多くの研修や実践を経て、臨床が板についていきました。また社会人経験があるので、「働く人の悩み」には親近感があり、研究論文を出したり、臨床実践でサポートしやすく、自分に合っていると感じました。職場復帰支援などで認知行動療法を活用するケースも多く経験しました。

学び合おう「カウンセリング」

12月からは「吉祥寺カウンセリングオフィス」の代表を務めます。来年1月か

らはリカレントやEMCAでの講師仕事が本格的に始まります。無目的だった自分が、これ続けていきたい、これで役に立ちたい、と思うことに出会い、現在に至ります。

このように、恥ずかしながら自分の体験を誌面にて共有するのは、皆様の一助になればという思い、いわば応援メッセージです。「学ぶこと」に早い遅いはいらないと思います。今やりたいことを実行すれば、その先の何かにつながると私は信じています。何かとは、自分が望む何かです。ぜひ学び合いましょう、これからどうぞよろしく願っています。

宮仕 聖子

Seiko MIYAJI

〈Profile〉臨床心理士/公認心理師。大手メーカーを退職後、心理職を目指して大学に学士入学。大学院修了後は精神科、心療内科クリニックに勤務。現在は、私設のカウンセリングオフィスに勤務。2023年12月より「吉祥寺カウンセリングオフィス」代表。伊藤絵美先生に師事し、認知行動療法とスキーマ療法を専門としている。職場復帰や職場の問題に対して、認知行動療法的なアプローチを多く実践している。





今、注目の 「グループカウンセリング」の メリットとは

今回はリカレントメンタルヘルススクールの専任講師であり、RMCチーフカウンセラーを務める石川裕理先生に、その効果が注目される「グループカウンセリング」のメリットやファシリテーションのコツについてお話をうかがいました。

「グループカウンセリング」ではカウンセラーがファシリテーター役となり、同じ悩みを持つ参加メンバーそれぞれの発言に耳を傾けながら、話を引き出していきます。

「個人カウンセリング」では得られない「グループカウンセリング」ならではの最大のメリットは、同じような境遇であったり、同じ悩みを抱える人達と関わることができることです。

私が個人カウンセリングを行っている際に、相談者からよく聞かれるのは、「私みたいな悩みをもっている人っていますか？」「こういう相談を受けたことはありますか？」ということです。

悩みを抱える人には、「できることならいろいろな人の例を聞いてみたい」という潜在的なニーズがあります。また「自分以外にも同じような悩みを持っている人がいる」ということを知ることで、安心感を得ることができず。このどちらかなえる場を提供できるのが「グループカウンセリング」です。

私がファシリテーターとして「グループカウンセリング」に参加している際に、手応えを実感するのは、参加者の目の色が大きく変わっていく瞬間です。

それは参加者が話をした後に「それはこういうことですね」と解説をした時に起こります。他の参加者達は解説を聴くことで「そうか、私もそうかもしれない…」と、考えが深まり、人の話から何かを得ようとする表情に変わっていきます。そして参加者自身の考えが深まることで、思

考や未来の行動に変化を起こすことができます。これも大きなメリットです。

皆さんの中にはカウンセラーとして「グループカウンセリング」をやってみたいという方もいらっしゃると思いますが、「グループカウンセリング」のファシリテーションは、会社の会議のファシリテーションとは全く違います。会社の会議は参加者の合意形成をゴールとしますが、「グループカウンセリング」ではカウンセラーは参加者の話に対して自分の意見を言ったり、批判や賞賛をすることもありません。まずは実際に参加者として体験してみると違いを実感できると思います。

その際には、カウンセラーがどのようにふるまっているのか、しっかり観察し、感じていただけたらと思います。私は「グループカウンセリング」では、同じ問題意識を持っている当事者の一人という意識で「オープンマインド」で参加します。そのためテーマは自分が共感できる内容のものがよいかと思います。

その上でファシリテーターとして気を配っているのは、テーマ性を探していくことです。参加者には何かしらの共通点があります。同じ問題意識を持っている当事者として自分の経験も話し、教える立場ではなく「一緒に考える」スタンスも重要です。

オンラインカウンセリング「メザニン」でも、私は仕事に関する悩みをテーマにした「グループカウンセリング」を担当しています。「グループカウンセリング」の醍醐味を感じていただく良い機会になることを願っています。



リカレントメンタルヘルススクール
専任講師

石川 裕理 先生

Yuri ISHIKAWA

公認心理師／臨床心理士／
RMCチーフカウンセラー／
PIAS麻布カウンセリングセン
ター代表／EAPメンタルヘル
スカウンセラー(eMC)／日本E
AP協会認定EAPコンサルタント他。
約25年にわたる総カウンセ
リング時間数は3万時間以上。
精神科クリニックにて、グル
ープセラピーを15年間継続して
開催している。

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

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。

リカレント キャリアデザインスクール

0120-67-2048

電話 月～金 10:00～21:30
受付 土日祝 10:00～18:30

新宿 銀座 東京 池袋 渋谷 上野 立川 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 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



資料請求
セミナー予約
受付中

EMCA®

EAP Mental health Counseling Association

EMCA機関誌 Cor No.20

2023年11月20日 発行 第7巻第2号 通巻第20号 21243

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 P9-13テキスト：村澤清礼 (eMC)

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。