

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



神奈川支部委員の皆さん
@横浜赤レンガ倉庫

EMCA機関誌 Cor-こる-

NO.23

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

2024.NOV

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

CONTENTS

特集

EMCA全国支部会

第3期4支部の活動指針と活動計画

神奈川支部 | 東京支部 | 関東支部 | 西日本支部

“支部活”(SHIBUKATSU)のすすめ

| ‘24-25 EMCAアカデミー 講座ガイド

| EMCA NEWS

| eMC 連載

EMCA®

発行：NPO法人 EAPメンタルヘルスカウンセリング協会



EMCA 全国支部会

第3期へ 楽しく学び高め合おう！

2024年7月で3期目に入ったEMCA全国支部会。

第1期に築かれた強固な土台に、3支部の横断イベントも活発化した第2期。

4支部制となった第3期の、各支部の活動指針や活動計画を共有します。

EMCA全国支部会 基本方針

- 1 地域社会に
こころの健康セーフティーネットの構築を
- 2 会員同士の相互交流及び相互研鑽の場を提供
- 3 支部会活動を
会員のEMC A協会活動への窓口に



写真）左から最首さん、藤さん、山田さん

SHIBUKATSU

“支部活”の すすめ

Talk
Session

神奈川支部役員会

支部長 山田 道雄 さん
副支部長 藤 道春 さん
最首 明香 さん

第3期に新たに生まれた神奈川支部の役員会の3役に「支部活」について語り合ってもらいました。

支部活動へ抱いていたイメージはどのようなものでしたか？

山田 私は第2期でも役員をやらせてもらっていたので、支部活動のイメージはできていましたが、今回は新支部が立ち上がり役割も支部長ということで、どんな活動ができるのかなんて、ちょっとした不安と楽しみを感じていました。

藤 私は7年前にeMC資格を取って以来、セミナーやコミュニティにいろいろ参加していたんですが、やはり一人だと限界があつて、ずっと支部やサークルなどやってくれないかなって思っていたんです。本部に提案したこともありました。なので、支部会ができたときは本当に嬉しくて、初年度は所属する支部のほぼすべての活動に参加しました。

そのうちに、もう少し小回りが利く分散型になるといいなあ、と思っていたんですよ。そうしたら神奈川支部ができました。ああ、願いつて叶うなあと思っていましたね（笑）。

最首 私は資格を取って間もなく、何も背景を知らなくて支部会に入ったんですが、本部からの案内に、「EMCAを広げていく、メンタルヘルスの啓発活動をしていく」という説明があつて、自分のしたいこととマッチしていたので、初年度は隅っここのほうで参加させてもらって、勉強させてもらおうと思つて「入りたいです」とメールをしたんです。そうしたら本部から背中を押されて、気づいたら副支部長に（笑）。「まず仲間に入つてみよう」という感じだったんです。

藤 そうか、最首さんはまさに僕ら神奈川支部会がモットーに掲げた「Join. Grow.」の、一番最初に「Join（ジョイン）」した人だったんだね（笑）。

これまでの支部会との関わり方は？

山田 私は第2期にいきなり役員に手を挙げたんですが、理由は2つあって。せっかく学んだことに、どうやって今後も継続的に情報収集できるかなって思っていたんですね。役員をやればいろいろつながりもできて、情報を得られやすいかなと。

あとは、やはりせっかく取った資格をどう活かしていきけるかなと。周りでもeMC資格ってどうなんだろう、と疑問を持っていた方だったので、自分が率先していくことで何かできたらいいなって思つたからでした。

第2期は、もちろん楽しくはあったのですが、eMCであることは共通しているものの、様々な価値観の集まり、多様性による難しさもありましたね。ときには主張がぶつかり合つてしまうことも。

藤 多様な価値観の集団であるのは第3期も変わらないでしょうが、山田支部長が温かくゆる〜くとりまとめてくれるので、プレッシャーも感じなくて楽しいですね。

また、支部長が言つたことをちゃんと実行されているので、役員メンバーみんなが安心して取り組めるというのがあります。だから僕は続けられています。役員会の立ち上げ期は忙しくなりすぎて、実は当初感じていたワクワク感がちよつとなくなっちゃったんです。でも、支部長がじっくり対話してくれて「一緒にやりましょうよ」と支えてくれたので踏ん張ったんです。

そして今は、どんどん楽しくなつてきます。先日の初めてのイベントなんて最高でしたよ！だから「よいいける、もつとやりたいなあ」って気持ちが膨らんできています。

最首 神奈川支部の役員メンバー皆さん、とても穏やかで優しいんです。この集団って奇跡の集団だ！ありがたいたいなくつて思う。役員会でも、皆さん活発にしっかりと意見を出し合っていますが、自分は初めてで経験もなかったけど、気後れしないできちんと話ができた

んですね。怖いとか、意見言うのやめておこう…って思わずにできたことは、温かくて安心な雰囲気とか、メンバーの熱い思いのおかげだったんだなつて思います。

支部活動をしていてナイスな点・大変な点は？

山田 みんな誰も否定しないんですね。それぞれにしっかりと考えがあつて意見をくれるけど、お互いが敬意を持っていて、ネガティブな反応や批判がまったくない。本当に楽しい仲間と過ごせて、この先進んでいけるというワクワク感を感じられて、それがとてもナイスな点ですね。

一方で難しいとすると、物理的な問題で個々に負荷がかかり過ぎないようなマネジメントをいかにやっていくか、でしょうか。



記念すべき初イベントで結集した役員メンバー皆さん

**支部を通して自分の心と対話してください。
新しい仲間とつながってください。
支部であなたの未来を語ってください。
支部をあなたのもう一つの居場所にしてください。**

藤 実際にやってみると、役員って予想外に大変！（笑）第1期2期の役員の皆さんにあらためて感謝とリスペクトです。ナイスな点は、みんながお互いを尊重して「やれる人がやる」という感じで補い合っているなかで、いろんな個性を持っている方と接して、同じ目的に向かって力を合わせて形にしている。とてもラッキーだと思っています。

最首 運営は細かい作業がたくさんあつて大変なんだ、とわかりました。後につないでいく必要があると思うので、多くの人が参加してくれるよう、わかりやすく伝えていかなければいけないですね。

役員をやつてナイスな点は「出逢い」です。もともと自分の活動に活かされたいと思つて入ったのですが、「自分も会のために役に立ちたい」という思いになった。この環境には感謝ですし、仲間ができたという感覚が大きいんです。社会人になってこんな素敵な仲間ができるんだ！というのは驚きでした。

藤 ほんとにそう！（笑）

支部会の意味・価値・可能性は？

山田 eMCの資格は、個々にとつてどんな意味や価値があるのか。自分は仕事上必要で取ったんですが、個々が資格を活かして「取得してよかった」と思えるために、この資格の価値を、支部会を通じて少しでも高めていきたいと思うんです。「あの団体なら」という社会的な認知度や信頼、社会的な存在価値を育てていくことが、支部会の意義でもあると思つています。

そして、資格を取つたけれど上手く使う機会がなくて、もしも、もうやめてしまおうかなつて迷つたときに、支部会にちよつと参加すれば、楽しくて、学びがブラッシュアップできることで「もつと頑張ってみようかな、自分も何かやれるかも」といった気持ちに再びなつてもらえるかもしれない。そんな意味も支部会にはあるのではないかと思います。

藤 以前は支部会もなく、周りから「資格とつたけど協会は何もしてくれない」みたいな声が聞こえていました。でも、今こうして支部会の形ができて、協会は確実に進歩しているんです。だから、我々は支部の中で地域に接触しながら知名度を上げていく、これをいろんな手段を使つてやっていく、というのがこれからの課題だと思つています。

今後は、方向性が同じ人が集まる、さらに小さなサークルができて、支部の中で刺激し合つたり、協力し合つて活動していけるという。母体が大きいと動きにくいから、小さくしていろんな方向から攻めていくという戦略もやっていくと、eMCやEMCAの認知が広がっていくのかな、と思います。

最首 EMCAに入会したての会員さんは、まず何をしたらいいか、よくわからないと思うんです。でも、支部会に参加すれば先輩たちがいろいろ教えてくれる。

それに資格をとつてから時間が経つていくと、人つてどうしても意欲に燃えていた初めの頃の気持ちを忘れてしまいがちになると思ふんです。だから、支部会是个々が目的として持っていたものを続けていくためにも重要で必要だと思つています。最初は、支部会が

やろうとしている内容がいいなと思つただけだつたけれど、こうして活動してきて、今は支部会の意義や価値がもつと深まりました。とにかく1回は来てみてほしいと思います。

山田 支部活動の目標・ゴールとしては、支援NPOとして地域との関わりが持てることです。個人としては、カウンセラーとしての力をつけていくことかな。

藤 支部会としては、まずいろんな人がいろんな角度からアプローチして、まず知ってもらう動きをしていかなければいけないと思います。僕個人としては、「一歩踏み出せない50代を応援したい」という思いが未来につながっていくように動いていきたい。

最首 会としては、やはり知名度を上げたり、地域支援を目指したいですね。実は私には夢があつて、「旅するカウンセラー」になりたいんです。全国を旅しながら、いろんなところで悩んでいる人に寄り添うの。個人としては、この夢の実現に向けて歩んでいきたいな。

山田 夢いいですね。できるで（笑）。
藤 支部会つて自分のやりたいことを実現する受け皿にもなる。応援してくれる仲間がいる。自分の第3の居場所になれるんだと思ふます。すごく居心地のいい。

最後に「これだけは伝えたい」思いを！

藤 一番は、これまで支部活動に参加したことない方に、ぜひ参加していただきたいことです。そして、支部を通して自分の心と対話してください。支部を通して新しい仲間とつながってください。支部であなたの未来を語ってください。支部をもう一つのあなたの居場所にしてください。ということを中心に伝えたいです。皆さん、ぜひjoinしませんか！

‘24-25 神奈川支部活動計画

活動の名称	内容	対象
活動説明会	EMCA全国支部活動と神奈川支部活動の計画を説明。 後半はブレイクアウトルームに分かれてプチ交流会、支部活動への期待等について意見交換。 活動のイメージを共有し、会員同士の交流を深める。	支部内のみ
会員による研修会	会員が講師となり、会員のために研修を実施する。 講師、参加者ともに、スキルや知識の向上を図る。	支部内のみ (横断イベントもあり)
活動発表会	複数の会員による、自身の職場等での活動、実体験、抱えている課題等の発表・共有会。 参加者・発表者で意見交換し、新たなヒントやアイデアを得て、今後の活動に役立てる。	支部内のみ
ロープレ会	会員同士でカウンセリングのロープレを行う。 カウンセリングスキルの向上をめざす。	支部内のみ (横断イベントもあり)
交流会	オンライン上で気軽に話せる場、リアルでのレクリエーション、懇親会など、会員同士が楽しく、 気軽に交流できる機会をつくる。 人脈の拡大、活動や学びの情報共有により、会員の活動活性化につなげる。	支部内のみ

年間スケジュール (2024年9月～2025年8月)【予定】

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
活動説明会	●											
会員による研修会		●				●	●		●	●		
活動発表会						●		●			●	
ロープレ会					●			●				
交流会		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



和気藹々の運営ぶり・初イベントには30名以上のご参加が！

副支部長の藤さんが「こんなのどう？」と出してくれたアイデアで、役員一同「すごいいいね！神奈川支部にびつたり」と即決。「みんなおいでよ！みんなでやろうよ！」といった合言葉のイメージで、合言葉があればより仲間感を感じられると思ったのです。横浜にある相鉄ジョイナス (JOINUS) にも重なって、神奈川の人には、わかりやすく親しみやすいかな！とも。

第3期の活動方針として、まず支部会員同士のつながりを強化していきたい。仲間づくりを広げて、支部会を通じて個々のスキルアップと、e M C 資格を活用する場を創出したい。いつも「みんな」で「楽しみながら、高め合いながら、力」と想いを合わせて地域に根差した活動の実践をしていくことを目標に、次の3つを活動の軸としました。

◆みんなで支え合い、成長する心のコミュニケーション
◆楽しみながら、仲間づくりができる場所
◆地域にカウンセリングの輪を広げていこう

会員の皆さんが活動に参加したいなと思う魅力のある施策や、自分事として捉えてもらえるように、動機付けの工夫もしていけたらと考えています。

①9月6日～11日、神奈川支部の活動説明会をオンラインで行いました。後半はブレイクアウトルームに分かれて、支部活動でやりたいこと、資格を活かしてどんな活動をしているか、を話していただきました。短い時間でしたが、会員の皆さんが多種多様な領域で活躍されていることを知ることができ、今後への期待が高まりました。

②10月6日(日) 会員による会員のためのスキルアップ研修の第1回「企業と障害福祉のつながり」を実施しました。

支部を超えた横断型となりましたが、参加者は30名にも！講師を務めてくれた最首さんの貴重な福祉現場の実体験を交えたプレゼンは、熱い想いがひしひしと伝わってきて、参加者の心を動かしました。質疑応答時間も活発に盛り上がり、場の一体感を感じることもできました。

初回からたくさんの方に興味を感じて参加していただき、高い評価と応援メッセージをいただけて、とても嬉しい絶好のスタートとなりました。

支部の皆さんへのメッセージ

先日の交流会で聞かせていただいた「皆さんの声」から感じた想いは、「仲間づくりや情報共有をしたい」「認知度を向上させたい」でした。今後、神奈川支部は、メンバー皆さんの声を実現したいと考えています。それには、役員だけではなれません、皆さんのお力が必要です。今後、都度、サポートメンバーを募集しますので、ご参加いただけると嬉しいです。次回はサポートメンバーの方々と一緒にCorの表紙を飾りたいです。「Join us !」



初イベント大成功で祝杯&今後の作戦会議を



「こる」の表紙を飾った横浜赤レンガ倉庫での撮影

モットー

Join us!

All 神奈川でEMCAを地元から！



新生・神奈川支部のモットーは「Join us!」

副支部長の藤さんが「こんなのどう？」と出してくれたアイデアで、役員一同「すごいいいね！神奈川支部にびつたり」と即決。「みんなおいでよ！みんなでやろうよ！」といった合言葉のイメージで、合言葉があればより仲間感を感じられると思ったのです。横浜にある相鉄ジョイナス (JOINUS) にも重なって、神奈川の人には、わかりやすく親しみやすいかな！とも。

第3期の活動方針として、まず支部会員同士のつながりを強化していきたい。仲間づくりを広げて、支部会を通じて個々のスキルアップと、e M C 資格を活用する場を創出したい。いつも「みんな」で「楽しみながら、高め合いながら、力」と想いを合わせて地域に根差した活動の実践をしていくことを目標に、次の3つを活動の軸としました。

◆みんなで支え合い、成長する心のコミュニケーション
◆楽しみながら、仲間づくりができる場所
◆地域にカウンセリングの輪を広げていこう

会員の皆さんが活動に参加したいなと思う魅力のある施策や、自分事として捉えてもらえるように、動機付けの工夫もしていけたらと考えています。

第3期の活動指針や目標

1年目の活動計画

今まで支部会に参加できない理由の第1位が、「スケジュールが合わない」でした。今年は勉強会、ロープレ会のほかに「より気軽に参加していただける新たなイベント」の開催を計画しています。

★予約不要で参加できる支部内オンライン談話室「CoCoトーク」

★会員自身のメンタルヘルス向上にも役立つ「リアル開催のレクリエーション」イベント内でも皆さんのご意見をうかがいたいと思います。Join us!

役員(会)の持ち味

神奈川支部役員会はアットホームな雰囲気を持ち味です。「活動を楽しむ、できることをやる」の方針のもと、それぞれ役割はありつつも、みんなの自由な意見やアイデアをどこまでも柔らかに受容・共感し、ゆるりと楽しく活動しています。とはいえ、企画実行に向けてはモードチェンジ！全員でバリバリと行動力を発揮しました。

初回イベントにあたっては夜遅くまで念入りに確認し合い、しつかり準備。その甲斐あって無事終了し、この笑顔。(打ち上げ写真)ユニークなニックネームで呼び合い、一体感が最高です。フレッシュなメンバーからベテランまで、それぞれ異なる個性、バックグラウンドを持つメンバーが協力し合っています。会員の皆さんも気軽にJoin (ジョイン) してくださいね！



「Happy Birthday0歳!」満天笑顔で神奈川支部の誕生を喜ぶ役員会「Join us!」



支部長 山田 道雄さん



副支部長&裏方 藤 道春さん



副支部長&企画 最首 明香さん



会計 梅村 直子さん



監査 大塚 功士さん



IT&会員コミュニケーション 毛利 由起子さん



企画 吉田 朋子さん

‘24-25 東京支部活動計画

活動の名称	内容	対象
セミナー	外部講師を招いて、心理/カウンセリング/コーチングなど、対人支援に関連するテーマで講演【リアルまたはオンライン開催】	リアル開催は支部内のみ オンラインの場合は 支部横断イベントもあり
勉強会	支部会員によるカウンセリング、ロープレや活動報告会、あるいはテーマについてのパネルディスカッション【リアルまたはオンライン開催】	リアル開催は支部内のみ オンラインの場合は 支部横断イベントもあり
カードゲーム教材体験会	他のプレイヤーとのコミュニケーションを通じて、カウンセリングの基礎となる傾聴力や、自己理解・アドバイス力が深まる価値観の言語化を気軽に体験できる心理系カードゲーム【リアル開催】	横断イベント、但し 定員により支部会員優先
交流会	セミナーや勉強会のリアル開催時にオフ会として開催【リアル開催】	活動参加者

年間スケジュール（2024年9月～2025年8月）【予定】

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
セミナー		●				●				●		
勉強会				●				●				●
カードゲーム教材体験会			●		●		●		●		●	
交流会		●		●		●		●		●		●



2024年10月12日（土）13:00（2時間）
会場：オンライン（Zoom）
テーマ：アロマでメンタルケア講習
& オリジナル香水作り
作成した香水をお持ち帰りいただけます

10/12(土)に開催した第3期の初イベントでは、
香りをもたらす心理的効果を学んだうえ、自分の
好きな香りの香水を調合してお持ち帰り★

安心や癒しを
感じる香りにも
個性が出ます。

支部の皆さんへのメッセージ

会員も役員も一緒に作り、一緒に学んでいく、そんな活動をめざしたいと考えています。支部の運営や活動の企画に少し興味がある、という方もいらっしゃると思いますので、役員活動を知っていただけるような機会として、2つのことを試行しています。

- ①役員会のオブザーバー参加
- ②サポートメンバー登録・・・詳しい内容はこちらまでお気軽におたずねください。
tokyo-branch@emca.or.jp



◆第3期東京支部モットー…
Take your time and take your step!
～自分のペースで自分の歩幅で、
さあ、ともに一歩前へ！

◆活動目標…第3期支部活動の推進役として手を挙げていただいたメンバー7名による初の役員会で、ひとり一人が想いを語り、支部長が一旦預かって、共通の想いはなんだろう？と熟考の末に至ったのは「原点回帰と不易流行」でした。

言い換えると、全国支部会が発足した3年前に東京ブロック（当時）役員の総意として掲げた「脱完べき主義」に立ち返り、役員も、会員の皆さんも気軽に楽しく参加できて実践と成長を感じられる交流の場、雰囲気づくりに再チャレンジしてみる、という内容です。

既に最初の一步を踏み出した人、これから始める人、どんな人でもそれぞれにご自身のペースで参加いただけるような幅広い活動を行っていきます。

1年目の活動計画

東京支部役員会は、第1期、第2期からの継続役員による知見を活かしつつ、第3期からの役員の新たな視点やアイデア、それにパワーをいただきながら今後の活動を計画中です。

1年目の活動は、活動目標の「実践と成長を感じられる」場をつくるべく、大

- きく4つのテーマで計画中です。
- ①セミナー（年3回）
 - ②勉強会（年3回）
 - ③カードゲーム教材体験会（奇数月に開催）
 - ④交流会（年3～4回）
- 現在検討中のセミナー／勉強会などの講師およびテーマの一例を挙げてみます。講師は、メザニンフエローカウンセラー、管理栄養士、産業医、保健師、教育活動家など。テーマとして、「オンラインカウンセリングの実践」「摂食障害」「子供の向き合い方／非認知能力を育てる」といった企画を検討しています。

役員(会)の持ち味

今期ともに支部運営に携わる役員同士がお互いの人となりを理解し、意見を擦り合わせるために、隔週で役員会を開いています。木曜日20時から30分～1時間程度で、6月27日のキックオフから9月末までに10回の役員会を開催、うち1回は対面でした。

役員メンバーはそれぞれ多忙な中に時間をやりくりしながら意見交換を行い、共有ツールであるGoogleドライブやGmailにzoom、さらにはLINEを駆使して効率よく進める工夫をしていて、参加できない回数も情報・進捗がわかるようになっていきます。

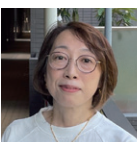
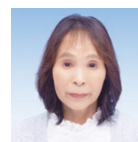
支部役員会はそれぞれの特性を活かした役割分担で運営され、第1期、第2期にも引けを取らない活気ある場になって

すでに実践した活動

今期活動の第一弾として、外部講師を招いて「香り（アロマ）が心理に与える効果と知識」と題して、香水作りワークショップを含めたセミナーを10月12日に開催。これまでになかったソフトなテーマのイベントで、前半はセミナー、後半は香水作りワークショップを実施。



役員会はオンライン・対面とアクティブに開催。当初は、アクセラトラブルや、資料が共有できない、などハプニングもあり、定刻通りに開始・運営できないこともありましたが、今では、役員全員がいつでも誰でもホスト役として会議を設営することができるようになりました！
今後、支部メンバー会員の誰もが気軽に参加してOK！の「開かれた役員会」を開催していきます。

 支部長 渡辺 賢二さん	 副支部長・監査担当 佐生 知嘉子さん	 副支部長・広報統括 小坂 宏道さん	 イベント担当 千住 勝美さん
 広報担当 藤井 亜紀さん	 カウンセリング担当・IT担当 小曾納 真理さん	 会計担当 源 由美子さん	

‘24-25 関東支部活動計画

活動の名称	内容	対象
カウンセリングセッション	カウンセリングセッションとは、「聴く」と「聴いてもらう」の相互作用。クライアントとカウンセラーを30分ずつ交互に行っていただくことで、気づきを得て、ご自身の糧にさせていただくための学びの場です。日常の人間関係とは違うカウンセラー同士との関わりによって、視点や思考に変化が起きることを期待します。	横断イベント
勉強会	前期までの「学ぶ」スタイルを維持しつつ、定期的に「意見交換のできる場(サロン)」を新規開設。会員同士での雑談、交流、情報交換もしつつ、学びもしっかり行い、スキルアップを図りたいと考えています。	横断イベント
サロン	サロンとは、洋間の客間や応接室またはホテル・客船などの談話室の意味。気軽に集まり、談話(意見・情報交換)をすることを目的とした会を開催していきます。	横断イベント
シンポジウム	シンポジウムとは、「特定の課題に対して様々な意見を知ること」を目的とした会。カウンセラーとして興味関心のあるテーマや課題意識を取り上げます。	横断イベント

年間スケジュール (2024年9月～2025年8月)【予定】

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
カウンセリングセッション	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
勉強会				●		●				●		
サロン		●						●				
シンポジウム	2025年中に開催予定											



10月に初開催した「サロン」では皆がたちまち仲良しに！



第2期のイベント風景より。第3期もリアルイベントを開催します。

9月に第1回のカウンセリングセッションを開催。前期からのリピーターと、今年の新会員さんが参加しました。前期での開催の最終回から少し間が空いてしまったので、リピーターさんたちも久しぶりで、少し緊張気味。初めて参加いただいた会員さんも、はじめは緊張していた様子でしたが、終始和やかな雰囲気でした。毎回最後に感想をいただくのですが、皆さまからの嬉しい声や、笑顔が見られると、とてもやりがいを感じます。

すでに実践した活動

・会員の皆さまの力になれるよう一歩ずつ前進していきますので、ぜひお力添えをお願い致します。(白田)

・前期より人数は少ないですが、役員皆さんの内に秘めたパッションで今期も盛り上げていきたいと思えます！会員皆さまがやりたいことをやれる場としていきたいと思いますので、ご協力お願い致します。(小原)

役員(会)の持ち味

モットー

①理念 ②目的
③目標 ④方針
⑤ビジョン

の5つを大事に
していこう！



第3期の活動指針や目標

2024年度、関東支部の活動方針は5つから構成されています。

①理念――

1. 増やす…増えていく会員の学べる機会や日頃の成果を発表できる場の増加

2. 伸ばす…今後、EMCAの数10年先を見据えた後進の育成

3. 活かす…EAPメンタルヘルスカウンセラー資格を活かした社会貢献。実用法と活用法の学び。外部ニーズの獲得

②目的――EMCAとEAPメンタルヘルスカウンセラーの発展への寄与

③目標――勉強会・オンラインカウンセリングセッション・シンポジウムを通じて、学べる・語れる・共に考える、という場と機会の提供

④方針――つなげる・深める・知識のその先へ

⑤ビジョン――EAPメンタルヘルスカウンセラーがあらゆる場所で日常的に頼られる存在になる

2024年度は昨年までの活動内容を継続しながらも、新企画を取り入れます。

(1)「オンラインカウンセリングセッション」――月に1回「ロープレではない、リアルなカウンセリングの実践の場」を30分や50分で提供します。会員同士でクライアントとカウンセラー、どちらも行うセッションです。聴くばかりではなく、自身

について話すことで、「安心」「話せる」「気づき」の場になります。前年に好評だった「録画視聴会」も継続。今年度は「リアル開催」の予定も。

※「レポート」の提出でeMC更新ポイント2pt付与。

(2)「勉強会」「サロン」「シンポジウム」――勉強会は前年度までの「学ぶ」スタイルを維持しつつ、定期的に「意見交換ができる場(サロン)」と、シンポジウムの開催を予定しています。会員中心の活動で皆さまのスキルアップの下支えを図ります。

※同じく条件付で2pt付与。

1年目の活動計画

2024年度も会員の皆さまの多様なニーズにお応えし、会員同士のコミュニケーションの場やスキルアップの応援になる企画を創っていきたいと思います。

今年度は役員が7名と少ないため、あらゆる企画が兼任になります。その分、内容の濃いコンテンツを提供できると思います。

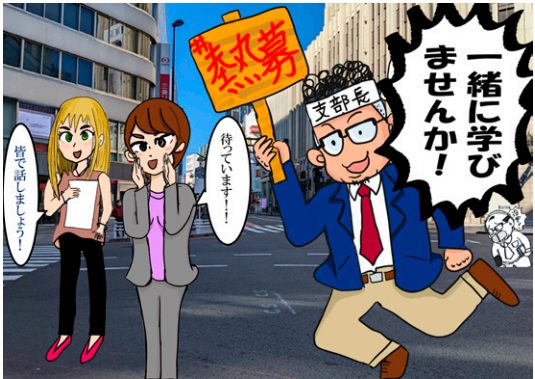
今までは勉強会が主に情報交換できる場でした。しかし、「勉強会」だと少し敷居が高く感じられる方もいるのではないかと思います。今期より気軽に誰でも参加でき、会員同士のコミュニケーションが図れる場の「サロン」を新たに開設しました。

10月19日に第1回のサロンを開催。参

支部の皆さんへのメッセージ

「Kanto7|関東支部は今年もやります!」を合言葉に、9月より新しいチーム体制でスタートしました。メンバーは精鋭揃いです。今後役員たちのアイデアや情熱が詰まった、皆さまに楽しんでもらえるような魅力的な企画を提案してまいります。

もちろん、私たち役員も楽しみながら活動しています。ぜひ気軽にご参加ください！そして声をお聞かせください。EAPメンタルヘルスカウンセラーの価値を高め、EMCAの未来を共に創っていきましょう。



高橋支部長が描いた楽しい「熱募」イラスト。ぜひ一緒に学んだりたくさんお話しましょう！

加された方から、「久しぶりに様々なキャリアの方の現況をうかがえて良かったです。コロナ後の支援者の在り方も、それ以前との比較も、参考になりました」や、「人の資格取得の動機やその後の活動を知る機会になった」などの声をいただき、皆さんがカジュアルに交流を楽しんでいる様子がうかがえました。

今後は、より多くの会員同士の意見・情報交換によるつながりを深め、「EAP」というキーワードを基に地域や社会、働く人々をサポートできるネットワークの構築ができれば、と願っています。



支部長
高橋和裕さん



副支部長/勉強会・会計
白田泰之さん



副支部長/カウンセリングセッション
小原 梨沙さん



カウンセリングセッション・勉強会
小堀 美智子さん



カウンセリングセッション・勉強会
福本 栄子さん



勉強会・会計
小松彰子さん



カウンセリングセッション・広報
生駒 伸江さん

'24-25 西日本支部活動計画

活動の名称	内容	対象
活動説明会 会員交流会	・支部活動の目的・3期活動方針・具体的活動など説明により活動イメージを共有します。 ・各イベント後の交流会では多様な背景や資格を持つ会員同士の交流により、知見や人脈拡大、支部活動活性化につなげます。	支部内のみ
会員による研修会	支部会員が講師となり、会員のために研修を実施。講師・会員双方のスキル・知識向上を図り、会員同士のつながりにつなげます。	横断イベント
講師研修 異業種交流会	・リカレントや外部講師による研修では、アカデミーとは一味違うテーマで新たな学びを提供。 ・弁護士会等との異業種交流会では、双方の専門知識や視点を与え合い、人脈形成につなげます。	横断イベント
実践ロープレ	会員同士のカウンセリングロープレ。 実践に近い設定で、カウンセリングスキル向上をめざします。	横断イベント
会員×一般の方向けフォーラム	参加者を会員だけでなく、一般の方にも拡大したメンタルヘルスセミナーと、一般の方で希望される場合、会員による簡易カウンセリングを提供。会員へのカウンセリング機会の提供と、EMCA認知拡大を図ります。	横断イベント ※一般の方含む

年間スケジュール (2024年9月～2025年8月)【予定】

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
活動説明会 会員交流会	●					●					●	
会員による研修会			●					●	●			
講師研修 異業種交流会				●		●				●		
実践ロープレ		●										●
異業種・他団体との交流会・フォーラム	●											
西日本メンバー交流会	●	●		●		●	●		●		●	

会計・監査、それぞれの役割を担いながら、全員企画で、和気あいあいとやっています。

すでに実践した活動

3期支部活動では、8月以降本格的に活動を開始し、活動説明会や愛知県弁護士会若手活動部との交流会を実施。説明会で、皆さまより多くの寄せられた声を受け、西日本支部オリジナルのメルマガの発行を始めました。

メルマガでは、勉強会や情報交流の機会を随時発信し、参加者を増やしたいと考えています。また、「支部活動のメリットを知りたい」「学会や外部イベント情報がほしい」との意見もあり、会員同士の横のつながりを強化することで新たな機会が生まれると感じています。また、支部役員を身近に感じていただけるよう、メルマガでは役員が日常で触れたことなどを「小ネタ」にして紹介していきますので、皆さん、楽しみにしてくださいね！

今回で7回目となる「弁護士交流会」では、自由なディスカッションを通じて仕事への視野が広がり、法的手順や背景についての理解も深まりました。今後も西日本支部は、内部セミナーだけではなく、積極的に外部団体や講師との連携を深め、皆さまに幅広い学びの場を提供していきます！

支部の皆さんへのメッセージ

静岡以西の広域に広がる支部メンバーの「つながり」を大切に、皆さまにより近い存在として、皆さまの学び・カウンセラーとしての歩みに寄り添い、後押しし、お役に立っていきたくと考えています。

また、支部活動は会員皆さまのご理解・ご協力のもとに成り立っています。「こんなことをしてほしい」「こんな外部講師を知っている！」等、ぜひ、気軽にお寄せください。相互に認め合い、共に学びながら、西日本支部活動を楽しんでください！皆さまの積極的なご参加を役員一同、お待ちしております！



愛知県弁護士会若手活動部との交流はこれまで7回も開催。毎回実に勉強になる会です。

12/21(土)開催予定のセミナー「心を癒やす聴くチカラ」のご案内。お楽しみに！



第3期の活動指針や目標

第3期西日本支部は「支部会員同士が認め合い、ともに成長をめざそう！」を行動指針のもと、「Ⅰ…支部会員のスキルアップ↓個人で活動できるレベルをめざして！」「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を！」を活動目標とし、具体的活動を計画しています。

これらの行動指針や活動目標は、実は西日本・神奈川ブロック1期から脈々と受け継がれてきたものです。3期発足時、支部役員メンバーで再構築も検討しましたが、会員がめざすものとして、何か足す必要も引く必要もなく、加えて、EMCAがめざす姿そのものであることから、役員全員一致で受け継いでいくこととしました。

支部活動計画では、この活動目標を意識した建付けとすることで、参加される会員メンバーが「この企画で得られるもの」をしっかりと認識・意識しながら学んでいただき、メンバー相互で高め合いながら、西日本支部全体のスキル向上をめざしていきます。

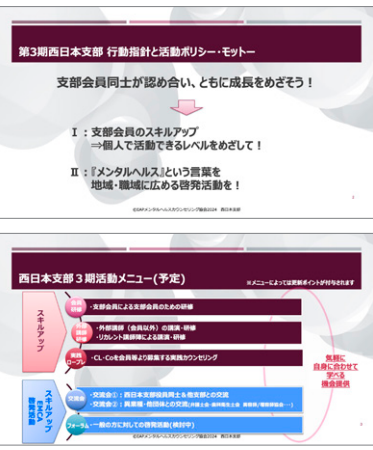
1年目の活動計画

西日本支部の2つの活動目標に沿った5つのカテゴリー施策を計画。皆さまが自身の学びに合わせ「気軽に」選択・参加できるように、企画を準備しています。

- ① 会員研修
- ② 講師研修
- ③ 実践ロープレ
- ④ 『Ⅰ&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』をめざす
- ④-1 支部会員交流会
- ④-2 異業種・他団体交流会
- ⑤ 会員×一般の方々とのフォーラム



活動説明会では、支部の立ち位置、第3期の活動方針、具体的活動の説明などを、詳細でわかりやすい資料を使って丁寧に行っています。



役員(会)の持ち味

なお、利便性を鑑み年間パスポート(1500円)も活用していきます(会員研修)。皆さまのご参加をおまちしています!!

 支部長・企画 齊藤 美和さん	 副支部長・会計・IT・企画 藤 孝之さん	 監査・企画 松田 義隆さん
 IT・企画 伊藤 伸之さん	 広報・企画 玉木 千聖さん	 広報・企画 仲地 洋子さん



EMCAアカデミー '24-25

講座スケジュール

初期研修課目と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	倫理研修Ⅰ&Ⅱ ※Ⅱは映像講座	3 時間 (換算)	12P	無料 受講必須
	共通要因アプローチ	15 時間	30P	39,600円
	システムズ・アプローチ	12 時間	24P	31,680円
選択必修科目	クライシス・カウンセリング	15 時間	30P	39,600円
	ブリーフセラピー	15 時間	30P	39,600円
	認知行動療法ベーシック	15 時間	30P	39,600円
	認知行動療法アドバンス	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技法	15 時間	30P	39,600円
	交流分析基礎	15 時間	30P	39,600円
実務実践科目	カウンセリング・プラクティカム(CP)	10 時間 (換算)	14P	6,600円
	実習プログラム	12 時間 (換算)	20P	13,200円
	教育カウンセリング分析	10 時間 (換算)	20P	33,599円

2024年 11月							
日	月	火	水	木	金	土	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

11/30(土)・12/7(土)
システムズ・アプローチ
11/30(土)・12/7(土)
クライシス・カウンセリング

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

12/7(土)・12/21(土)
交流分析基礎【オンライン】

2025年 1月							
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

1/11(土)・1/18(土)
システムズ・アプローチ
1/13(月祝)・1/25(土)
共通要因アプローチ【オンライン】
1/5(日)・1/12(日)
クライシス・カウンセリング
1/9(木)～2/13(木)
CBTベーシック【オンライン】全6回
1/26(日)・2/2(日)
CBTベーシック

2月							
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28		

2/3(月)・5(木)・10(月)・12(水)・17(月)・19(水)
対人関係療法【オンライン】
2/8(土)・2/15(土)
システムズ・アプローチ【オンライン】
2/8(土)・2/22(土)・3/8(土)
交流分析基礎【オンライン】
2/20(木)～3/27(木)
CBTアドバンス【オンライン】全6回
2/15(土)・2/22(土)
ブリーフセラピー【オンライン】

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

3/8(土)・3/15(土)
システムズ・アプローチ【オンライン】
3/11(火)・3/13(木)・3/18(火)・3/20(木祝)
共通要因アプローチ【オンライン】
3/9(日)・3/16(日)
クライシス・カウンセリング
3/29(土)・4/12(土)・4/26(土)
交流分析基礎【オンライン】

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

4/12(土)
倫理研修Ⅰ
4/19(土)・4/26(土)
システムズ・アプローチ

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

5/17(土)・5/24(土)
システムズ・アプローチ
5/10(土)・5/24(土)・6/28(土)
交流分析基礎【オンライン】
5/14(水)～6/18(水)全6回
CBTベーシック【オンライン】全6回
5/24(土)・31(土)
クライシス・カウンセリング

5月～6月
倫理研修Ⅱ

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

6月～8月
CP(カウンセリング・プラクティカム) 第28期
6/26(木)～7/31(木)
CBTアドバンス【オンライン】全6回

通年開催	通年開催
実習プログラム	教育カウンセリング分析

Ⅱ. 選択必修科目

認知行動療法ベーシック

～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

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の詳細理解
②実際のカウンセリング動画やロールプレイングを通して、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の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

認知行動療法アドバンス

～ワークやロールプレイで実践力を身につける～

時間 15時間(2.5H×6回)
講師 宮仕 聖子先生

認知行動療法ベーシックの上級講座。事例とロールプレイを通してアセスメントの実際を学びます。自動思考、スキーマをキャッチ、認知療法を「認知再構成法」の事例とロールプレイで理解を深めます。また、行動療法の基本的な考え方を理解した上で認知療法と行動療法を統合し、認知行動療法を実践する上でポイントを確認します。
※ベーシック講座修了者のみ受講可

Ⅱ. 選択必修科目

対人関係療法に基づいたカウセリング技法

時間 15時間(7.5H×2回)
講師 杉山 崇先生

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られるので、アセスメントが的確になり、確度の高い仮説(見立て)を描けるようになります。

Ⅱ. 選択必修科目

交流分析基礎

～アセスメント力と対応力を身につける

時間 15時間(5H×3回)
講師 大久保 ゆうこ先生
三浦 なおこ先生

交流分析(TA)を学ぶと、人とのやりとりにおいて無意識に出ている自身の癖やパターンがわかります。カウンセリングだけでなく、日頃人間関係や研修にも活用でき、いろいろな人への対応の仕方もわかるようになります。他の心理療法がよく理解できたり、活用のための橋渡しになったり効果もあります。いろいろな演習も交え、楽しみながらTAを学びます。

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(換算)
(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)

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。

Ⅲ. 実務実践科目

実習プログラム

①八幡メンタルクリニック
②エヌフィットキャリアカレッジ日本橋

時間 10時間(換算)
(導入研修+現場実習+ふり振り返りSV)
実習先 ①八幡メンタルクリニック
②エヌフィットキャリアカレッジ日本橋

実習生として精神障害者の支援現場に出向き、支援の実際を見学したり、プログラムのお手伝いをします。オリエンテーションを兼ねた導入研修、8時間の現場実習とふり振り返りのグループスーパービジョンの計10時間がパッケージ。導入研修は①②とも月1回開催、実習は通年可能。実習先は選択可能で、実習日は実習先との相談で決定。リポート受講もOK。

Ⅲ. 実務実践科目

教育カウンセリング分析

時間 10時間(換算)
講師 mezzanine
臨床心理士カウンセラー

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。6回の50分セッションとワークを通じて、カウンセラーの生育歴や対人関係、人生などを振り返ります。その過程で深い自己理解に取り組み「間主観性」を体感したり、自身の無意識の領域にもふれ、対話を通じて、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」を高めていきます。

EMCAスキルアップ研修

知識や対応の幅を広げるために、カウンセリング・心理学・EAPなど様々なテーマで学ぶ単発講座。



時間 2.5時間～ 講師 複数

オンラインカウンセラー養成講座

OLカウンセリングに必要な知識やスキルを学ぶ講座。演習を含め多彩な科目で構成。mezzanineカウンセラーを目指すなら必修。



時間 15時間 講師 複数

Grow up 講座

リカレントとの共催でस्टディポイントも使用可能。オンラインライブ&映像講座で通年受講ができてeMCポイント獲得にも便利。



時間 2.5～6時間
講師 その分野やテーマの専門性を持つ内外の講師

NEWS 01

CP(カウンセリング・プラクティカム)のグループSVがグンと便利化！

CPは、現在進行中のCP27期より運用がアップデートされ、とても便利になりました。

●グループSVはすべてオンラインでの実施に

CPは27期から、カウンセリングのセッションだけでなく、グループSV(スーパービジョン)も、すべてオンラインでの実施となりました。それによって、すべてのグループSVが会員皆さまの居住地にかかわらず、どこからでも参加できるようになり、学習機会が広がりました。

●グループSVの資料のやりとりを簡易化

これまでは、カウンセリング開始の前に確認するフェイスシートやスーパービジョンを受けるための逐語記録などの資料は、事務局やスーパーバイザー／カウンセラーとのメールでの受け渡しでした。CP27期からは、資料の受け渡しはGoogleの共有フォルダ機能を使うことで、メールを介さずに直接行うことになりました。これにより、資料をメール添付し送付する、などの煩わしさがなくなり、資料をカウンセラー自身が所定のフォルダに保存するだけで、SVとの連携が容易にスピーディーにできるようになりました。



●聴講者でも事前に逐語記録や資料が閲覧できるように！

CP27期から逐語記録の読み込みや吟味が事前に行きやすくなりました。新しいスタイルの運用が始まってから、「とても便利ありがたい」「聴講でも意見や感想がしっかり言えるようになり、参加していて有意義だ」「楽しい」といった声が集まっています。グループSVの価値の高まりとともに、学びのクオリティがより豊かに向上しています。皆さま、ぜひ積極的に、この素晴らしい学習機会を活かして、スキルアップしてください！

聴講は1回ずつ可能@ 3,300円

▶詳細・お申込みはEMCA HPから
<https://www.emca.or.jp/emcmember/sv/>

NEWS 02

EMCAブランディング委員会
「SNS始めました！」

EMCAやeMCのブランド力や認知度アップのために、この度、EMCAブランディング委員会ではSNS(Instagram/Facebook)をスタートします。eMCの皆さんの活動実践やEAP・メンタルヘルスケアにまつわる情報を発信したり、全国支部会とも連携し、支部会の活動も周知していきます。皆さんもぜひシェアください！

@emca_branding

「eMC100人物語」Webサイトも使って
ブランドメッセージを発信していきます

EMCA創立10周年を記念して作った特設サイト。今後はeMCの物語・活躍を発信するだけでなく、ブランド力向上のためのコンテンツを展開していきます。お楽しみに！



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

NEWS 03

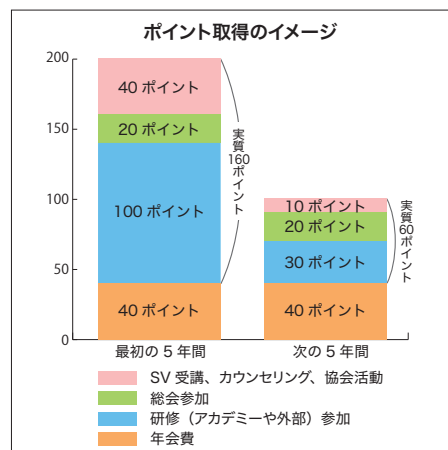
eMC資格の更新制度 —5年更新と更新ポイントについて

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、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

人は無限の可能性を持っている
「その人の「できる」を広げられるカウンセリングを

リカレントメンタルヘルススクール専任講師 高田 ちさ

心理学の先進国アメリカへ

私は幼少期より周囲の大人の考えや気持ちを抑え、言動を観察することを自然に行っていました。たまたま高校で先生の雑談中に「心理学」という学問を知り、直感で私の分野だ！と感じたことがきっかけで心理学の道に進みました。

当時、アメリカの心理学は日本の50倍(本当かどうかわかりませんが)進んでいると聞き、アメリカ留学を決意しました。

留学先の大学では心理学を専攻し、途中でアートセラピーを副専攻に選びました。心理学を学べば学ぶほど、大学卒業後一体何ができるのだろうと感じました。人が存在するところには心理が伴うので、幅が広すぎて大学で学べることはほんの表面しかないと感じ、より実践的にできることを増やしたくて、研究やフィールドワークも始めました。それでも卒業が近づくにつれ、仕事としてできることが見えない状態が続いたため、大学院で1つの分野を深く学びたいと思い、当時はアメリカの大学院でも比較的新しい分野として広がりはじめていたメンタルヘルスカウンセリングを学ぶことにしました。

アメリカでは大学在籍中に1100時間のインターンシップを経験する必要があり、精神科医との連携による個別のカウンセリング、グループカウンセリング、大学内での心理教育、警察との連携による危機対応を行いました。第二言語でのカウンセリングということもあり、毎日脳疲労が激しく、帰宅後はすぐに少し横になってしまうハードな生活でした。特に危機対応では交代制でポケベルを持ち帰り、警察から呼び出しがあれば対応するという状況だったので、眠り込んでしまつて気づかなかつたらどうしよう、と緊張し続けていたことを覚えています。

カウンセラーの判断が
人の命にかかわる

カウンセリングでは、毎回クライアントに自殺や他殺願望がないか確認しなければならず、行動化のリスクレベルを厳密に確認し、カウンセリングセンターから帰しているか、病院で保護してもらう必要がないかを判断しなければいけません。また、銃社会であるアメリカならではの対応として、リスクが高いと判断し家族が

銃を所持している場合は、家族に連絡して銃の保管場所をロック、アクセスできないようにしてもらうか、廃棄してもらえないかとお願いし、安全確保を行っていました。自分の判断に人の命がかかってくるため、最も強くストレスを感じたことを覚えています。そのストレスの発散として、帰宅後は走ったり、人と会話をしたり、好きな動画を見るなどして、毎日リセットするよう気をつけていました。

聴くプロとプロ

私はカウンセラーは「聴くプロ」だと考えています。その人が持つ能力を本人が自覚できるように聴くことが大切だと思うのです。また、カウンセリングには倫理としてたくさんの決まりがあり、それらはクライアントが安心して安全にカウンセリングを受けるためには、とても大切だと痛感しています。

カウンセラーとして、知識や技法も必要ですが、まずはクライアントとカウンセリングにおける適切な関係を構築することが何より重要。そのためにはクライアントはもちろん、自分の考えや状態も観察し、把

握しながらクライアントとの面談を進めるよう意識しています。

「人は無限大の可能性を持っている」という考えをベースに、私はカウンセリングを行っています。本来はいろいろな能力があるけれど、これまでの環境や状況、ストレス等により能力が制限されたり、自分自身で「できない」「無理」と限定してしまつたり、できないことに悩み、辛い思いをされているのだと感じます。その自己限定的状態から、自分の持っている能力に気づくサポートを提供し、行動を促すことで、その人の「できる」を広げられる。そんなカウンセリングを目指しています。促すことで、その人の「できる」を広げられるカウンセリングを目指しています。

Profile

公認心理師／米国・NY州で心理学・メンタルヘルスカウンセリング修士号を取得。英語による支援を現地で幅広く経験。帰国後ベンチャー企業の経営経験もあり、個人で多彩な支援活動を展開。外国人労働者へのカウンセリング、個人・カップルカウンセリング、企業を対象に各種研修を提供している。名古屋在住。



高田 ちさ
TAKADA Chisa

「キャリア」と「メンタル」 統合的アプローチの実践

人材開発・人材育成等の支援の経験が豊富で、組織と個人の双方の視点から「キャリア」と「メンタルヘルス」の統合的アプローチを実践しているリカレントの専任講師の米津幸絵先生より、EMCA会員の皆さんへメッセージをお届けします。



リカレント新宿にて



リカレントキャリアデザインスクール
専任講師

米津 幸絵 先生

Yukie YONETSU

1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/EAPメンタルヘルスカウンセラー。

組織の外から人材開発・人材育成をサポート。多くの個人および組織に対するキャリア支援の経験を豊富に持つ。また人材開発コンサルタントの傍ら、カウンセラーとして働く個人の相談にも対応。組織と個人の双方の観点からサポートに臨んでいる。キャリアコンサルタントや講師の後進育成にも従事。

今回は「メンタル」と「キャリア」の統合的支援について、私が感じていることや実践していることをお伝えしたいと思います。

「キャリア」と「メンタルヘルス」の2つの視点

「キャリア」と「メンタルヘルス」は密接に関連しあっています。そのため「キャリア」と「メンタルヘルス」の両視点は欠かせません。個人の支援で考えると、キャリアに関する問題がストレスの原因となり、メンタルヘルスの不調になる場合や、メンタルヘルスの不調に伴い、キャリアに関する問題を考えざるを得ない場合もあります。さらに、個人のメンタルヘルスの不調は、個人にも組織経営にも大きな損失をもたらします。

では具体的に組織より従業員のキャリア支援を依頼された場合を例にあげてみましょう。

最近の傾向でいえば、個人への支援だけではなく、組織への働きかけも求められるケースが増えています。組織の支援で考えると、プレゼンティズム(出勤しているが生産性が低い状態)とアブゼンティズム(欠勤、遅刻、早退、休職など)などのメンタルヘルスの不調がもたらす状態と、ワークエンゲージメントを高めることは、シーソーのように密接に関連しています。

組織のワークエンゲージメントを高めることは、プレゼンティズムとアブゼンティズムの改善つまり、メンタルヘルスの改善に繋がります。

2つの視点で支援していくことが、個人にとっても組織

にとってもより良い支援に繋がります。

企業における統合的支援の実践

近年注目されている「健康経営」は、生産性の向上、従業員の活力向上、離職率の低下、組織の業績・外部評価の向上など、多くの利点があり、多くの調査結果からその有用性が確認されています。しかしながら、「キャリア」と「メンタルヘルス」の2つの視点で総合的な取り組みが、進んでいない組織が多いのも現実です。

そのためキャリア支援とメンタルヘルスの2つの視点を取り入れた統合的な支援を行うことが重要です。

例えば、組織がメンタルヘルスの研修やレジリエンス研修を依頼する場合、その背景には従業員のストレスやキャリア上の課題が関係していることが多いです。相互に関連しあっている点を踏まえて、キャリア支援を提案することで、より効果的な総合的支援を実践できます。

これにより、従業員は自身の「キャリア」と「メンタルヘルス」のバランスを取るスキルを習得し、組織全体の健康とパフォーマンスを向上させることに繋がります。皆さんが習得しているメンタルヘルスの知識やスキルにキャリア支援の知識やスキルを加えることで、支援の幅が大きく広がります。個人のニーズと組織のニーズに応えられる総合的な支援ができるようになるために、「キャリア」と「メンタルヘルス」の2つの視点の学びを深めていくことが大切だと日々実感しています。

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** **開催中**

国家資格の最新情報や、学費の最大80%(最大約39万円)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 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

EMCA®

EAP Mental health Counseling Association

EMCA機関誌 Cor No.23

2024年11月1日 発行 第8巻第2号 通巻第23号

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(表紙)：新田健二写真事務所

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。