

日本の社会にこころの健康セーフティネットを



建部 洋さん(eMC)@作業現場で(大阪市)

EMCA機関誌 Cor-こる-

Cor(こる)……ラテン語でこころを意味する言葉

No.26
2025. NOV.

Close up Counselor

建部 洋さん

(eMC/CEAP-I)

TOPICS

- 知が深まり心が動く
- 技が磨かれ支援が広がる
- AI時代のカウンセリング

EMCAアカデミー2026講座スケジュール

eMC 連載

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

聴いてもらうだけで、人は前に進める。ブルーカラーの現場に“聴く力”を。



建部 洋さん

Hiroshi TATEBE

鋳造・鍛造という過酷な現場で働く従業員140人と一人ひとり面談を行い、職場に「聴く文化」を根づかせた人事マンがいる。建部さんが歩んだ再出発の道は、まさに「昭和の侍」の挑戦でした。

苦しさの中で出会った「聴く力」

「きつかけは、自分が職場の人間関係で苦しんだことでした。当時、心がすっかり折れてしまっていました。藁にもすがる思いで何かを探していたら、カウンセリングに出会ったんです。やり始めたら、もう面白くて仕方ない。こんな考え方があるのか!? という

気づき。そして、なによりも『話す』『聴く』だけでも、何かが変わろうとする。その瞬間に立ち会える。人間は醜い悲惨な戦いもするが、美しいものも作り出す』そのことを、体験として感じられたのが嬉しかった』

カウンセリングにのめり込んでいくうちには、自分の内側が少しずつ変わっていました。「人に話すこと、聴いてもらうこと」が、自分を支える軸になつていつたのです。

覚悟を決めた「140人面談」

「安全意識ヒアリング」を習得しようと思ったのです」

が伝承役や繋ぎ手になれればと思い、専門性の証明として、EAPコンサルティングを習得しようと思ったのです」

「安全意識ヒアリング」でした。

建部さんは口をそろえて言いました。「とにかく情熱的で、人思ひな人」。

けれど本人は笑つて……。

「人見知りで、面倒くさがり。正義感が強すぎて、つい意見してしまいます。でも頼まると断れないし、涙もろいんです」

そんな不器用さが、かえって人の心をやる

め、信頼させる。いつも『信じる正しいこと』

を通してきた建部さん。

「自分をひと言で言えば、『昭和の侍（サ

ムライ）』かな。組織に媚びずに、権力に屈せず、でも人には誠実に。不器用だけど、真っ直ぐに生きてきました。カウンセリン

グに出会って、人生が変わった。企業人としての軸がはつきりしたし、自分の喜びも満たされるようになつた。本当に、人生

が彩り豊かになりました」

そしていま、建部さんは次の世代に託

作業現場にて。いろんな顔を持つ建部さん。

「聴くことを伝える」挑戦も

安全ヒアリングの経験を通して、「もっと多くの人に伝えたい」という思いが強くなつた建部さん。親会社が「社員が講師となつて学びを共有する」社内講座を募集していく、迷わず手を挙げました。

カウンセリングでは敷居が高い。日常で集めて、安全ヒアリングの経験を通して、「聴くことを伝える」挑戦も

次のステップに進もうとしているのですが、なかなか難しい。お互いの言いぶんや要求をどこまでり合わせられるか、など課題も山積です。そんななかでも心がけているのは、『中立であること・お互いの話をよく聴くこと・思いを文字化して伝える橋渡し役になること』です。どうしても作業者に肩入れする自分がいて、それが一番難しいのですが……。ただ、ここですごく活きたのは、EAPとCEAPの学びでした。皆がハッピーになるための支援、決して指導するということではない。この考えは常に念頭に考えるようにしています

（上）全国のフルマラソンを、年間4大会以上走っている建部さん。こちらは専門誌「ランナーズ」に掲載された写真。（横）今は小型バイク（125CC）だが、今後限定解除に進むのは間違なさそう（笑）。



「自分は、生きていて苦しくなることがいまだあります。でも、一歩踏みとどまれています。持ち前のチャレンジ精神と知識欲で、まずキャリアコンサルタント資格次にEAPを学び、EAPコンサルティングを修了、国際資格のCEAPまで一気に取得してしまいました。

「キャリコンの次は心理カウンセリングを実践的に学びたいと思っていました。自分で長く企業で総務人事業務に携わつてきましたが、若い頃に比べるとメンタルの分野は大きく変化してきました。ですが、まだまだ正しく理解されていない部分が多いし、体験を伝える手が少ない。現場において、そう実感しています。だから、自分が伝承役や繋ぎ手になれればと思い、専門性の証明として、EAPコンサルティングを習得しようと思ったのです」

（上）1人30分、約4カ月かけて実施。始めてみると、まるでカウンセリングのようでした。いなば私がします！」と。結果、全社員140名のヒアリングをすることになりました（笑）。

普段はあまり話をしない方が、30分間フルで語つてくれる。部屋を出ていくときは表情がすっきりしていたり、「建部さんでよかったです」と言われたときには、胸が熱くなりました。ああ、これが自分がやりたかったことだつたんだ。バーッと心の霧が晴れて、進むべき道が見えた、みたいな気持ちでしたね」

1日6人と面談する日もありましたが、「まったく苦じやなくて、むしろ楽しい時間でした」と笑顔。建部さんにとつて聴くことは職務の域を超えて、「人と心でつながる時間」になつていたのです。

「危険にさらされながら働く現場と経営層両方がいかに理解し合い協力し、より安全な職場を作つていくかの橋渡しを誰かがしなければ……という必死の思いからでした。現在はヒアリングの結果を受けて、

走り続ける力——“風”的感覚

ライバーでも驚くほどアクティブ。マラソン歴は約20年。大阪、神戸など年間4大会以上、フルマラソンを完走しています。

「マラソンを始めたのは30代後半。上司に『ゴルフかマラソンか付き合え』と二択で迫られて、一度で済むと思ってハーフに出た後、すっかりハマってしまいました（笑）。

いまは「風を感じる瞬間」がたまらないんです。自然を感じながら、自分だけの時間を身体全体で楽しんでいる気がしています。ゴールしたときの「達成感」という

より「解放感」を感じる瞬間が心地良いのです。きっと、普段何かに縛られている

建部さんを知る人は口をそろえて言いました。「とにかく情熱的で、人思ひな人」。

けれど本人は笑つて……。

「人見知りで、面倒くさがり。正義感が強すぎて、つい意見してしまいます。でも頼まると断れないし、涙もろいんです」

そんな不器用さが、かえって人の心をやる

め、信頼させる。いつも『信じる正しいこと』

を通してきた建部さん。

「自分をひと言で言えば、『昭和の侍（サムライ）』かな。組織に媚びずに、権力に屈せず、でも人には誠実に。不器用だけど、

真っ直ぐに生きてきました。カウンセリン

グに出会って、人生が変わった。企業人としての軸がはつきりしたし、自分の喜びも満たされるようになった。本当に、人生

が彩り豊かになりました」

そしていま、建部さんは次の世代に託す信念を胸に、昭和の侍は、これからも風を感じながら走り続けるのでしょうか。

6 パワハラ上司を科学する

津野香奈美／ちくま書房(2023年)



大久保先生推薦

法令としては必須のパワハラ対策ですが、実際は職場に浸透させることに苦慮している人も多いでしょう。本書はパワハラの特徴やメカニズム、対策などが具体的にわかりやすく書かれています。日常のよくあることを図示しながら説明してくれるので、わかりやすく納得感があります。データをもとに説明しているので説得力があり、生きたパワハラ対策を進めることに勇気がもてます。自衛としても、職場の大切な人を守るためにも、おススメの一冊です。

8 心の傷を癒やすということ

安克昌／作品社(2019年)



笠置先生推薦

阪神・淡路大震災の支援実践を土台に、被災者でもあった精神科医・安克昌先生が「心の痛み」への寄り添い方を平易に記した名著です。PTSD・災害関連ストレス症候群の意味づけや回復過程、支援者の姿勢を具体例で示し、当事者にも援助職にもとても役立ちます。クライエントの心情を理解する支援者（カウンセラー）の在り方を、簡潔で実践的な筆致で提示しており、理解が進むことでしょう。

10 遠隔心理療法の理論と実践
オンラインを活用した心理支援のためのガイド

平泉拓、中村光太／金子書房(2025年)



EMCA事務局

オンラインでの心理療法・カウンセリングなどが当たり前の選択肢となった今こそ、より安全で有効性があり、倫理をふまえた実践のあり方や現場感覚を体系的に学ぶ。さまざまな領域における活用の実践も網羅し、オンライン支援の「現在知」を示す一冊。著者の中村先生は、EMCA「オンラインカウンセラー養成講座」に参画、現在も映像講座で登壇中！

7 エゴグラム
—ひと目でわかる性格の自己診断—

ジョン・M・デュセイ著、池見西次郎監修、新里里春訳／創元社(2020年)



大久保先生推薦

交流分析のなかでも、いろいろな場面で使われているエゴグラムについての一冊。日本では質問紙形式でエゴグラムを活用することが一般的ですが、もともとは直感でグラフを書くという使い方をしています。エゴグラムを創始したデュセイによる著作で、エゴグラムの始まりからグラフの見方、活用までが書かれています。事例もたくさん載っていて、具体的でわかりやすく楽しい一冊です。交流分析の基礎から説明しており、興味があれば誰にもわかりやすい本です。

9 もっと臨床がうまくなりたい

宋 大光・東 豊・黒沢 幸子／遠見書房(2021年)



笠置先生推薦

臨床で「次の一手」に迷う場面を、逐語・事例・SV（スーパービジョン）の問い合わせ解きほぐし、仮説立案→介入選択→振り返りを具体化。面接の構造化・倫理・セルフケアまでカバー。システムズアプローチと解決志向ブリーフセラピーの学びを読み進めるほど、実地のSVを受けている感覚になり、自己臨床が深まります。初学者～中堅が悩みがちな壁を越え、読んだ後すぐ実践が変わること。

11 心理カウンセリング熟練へのロードマップ
脳科学と2つの統合モデルで越える7つの壁

杉山 崇／誠信書房(2025年)



EMCA事務局

関係構築や傾聴の限界、現実検討から問題解決へ進めない、など壁に突き当たり、悩むカウンセラーに向かって上達への処方箋。脳の働きに統合モデルを当てはめながら、7つの課題をクリアしていくことで、カウンセリングのプロセスが自然と身につくように構成。カウンセリングの技法マニュアルとは一線を画した、ひとりで学べる熟達へのバイブル。EMCA教務顧問の杉山先生の最新刊。

1 カウンセリングの理論
國分康孝／誠信書房(1981)

國分康孝著、誠信書房



水口先生推薦

さまざまな代表的なカウンセリングの理論ができるだけ平易な言葉で体系的にまとめられている本です。國分先生は、その中核となるカウンセリングの定義を下記のようにまとめています。『カウンセリングとは、言語的および非言語的コミュニケーションを通して、相手の行動の変容を援助する人間関係である』。國分先生は、この他にもたくさん著書を出されています。皆さんが学んだことの復習になりますので、ぜひ読んでみてください。

2 カウンセリングの技法
國分康孝／誠信書房(1979)

國分康孝著、誠信書房



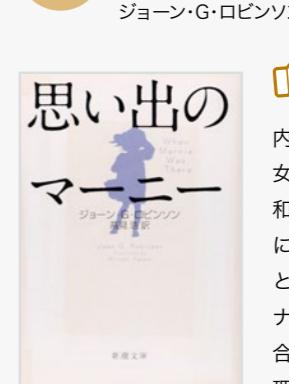
水口先生推薦

カウンセリングの技術を、平易な言葉でわかりやすく体系的に整理した一冊だと思います。カウンセラーに求められる人間性として、4つ挙げられています。1) 自分を受け入れ、自己受容ができていること 2) 共感性 3) 防御的ではない態度 4) カウンセラー自身が自分の人生をしっかりと持っていること。4) が印象的です。カウンセリングを学び始めた頃に出会った一冊、今でも机に置いてある大切な愛読書です。

4 自分にやさしくする生き方
伊藤絵美／ちくまプリマー新書(2025年)

宮仕先生推薦

「自分にやさしくする」というのは、案外難しい。認知行動療法やスキーム療法の大家が自身の経験をたどりながら具体的にその大切さや方法を語ります。それを生涯わたって実践することの必要性もわかります。カウンセラーが自分に実践できることで、自分のためにもなり、またクライエントにもセルフケアの重要性を伝えることができます。何より、クライエントに対して、より温かな視線が向けられるようになると思います。

3 思い出のマニーー
ジョン・G・ロビンソン著、高見浩訳／新潮文庫(2014年)

徳田先生推薦

内気で孤立した少女・アンナが、謎めいた少女マニーーとの交流を通して、自らの過去と和解していく物語。マニーーはアンナの内面に宿る「母性的な内的対象」として読むことができます。精神分析の観点では、アンナの成長は「抑圧された感情の再体験と統合」の過程。孤独な個人が他者と出会い、理解される経験を通じて自己を取り戻す。まさに支援者がクライエントに対して提供する「安全基地」のモデルでもあります。

5 マンガでわかる認知行動療法
大野 裕／池田書店(2019年)

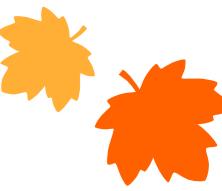
宮仕先生推薦

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、マンガやイラストが多く取り入れられて読みやすく、かつ認知行動療法について大事なエッセンスが非常にわかりやすく解説されています。気楽に読める、初学者に向けたやさしい本です。認知行動療法ってなんだか難しそう、と思っている方は、ぜひ手に取ってみてください。

ページをめくるたびに新たな気づきを得たり、心の奥に響く言葉に出会える。
知識を深め、感性を養う秋冬の読書時間へようこそ。
カウンセラーにとつて静かなる実践の場。
リカレントEAP講師陣がとつておきの推薦図書を教えてくれました。

カウンセラーの読書時間





18 復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック—メンタル不調に陥ったときの処方箋

中村 美奈子／金剛出版(2022)

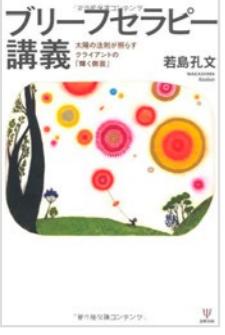


荒井先生推薦

メンタル不調からの復職を体系的に支援する実践書。休職に至るプロセスの理解から、自己分析・再発防止策の立案までを段階的に整理し、本人の主体的な回復を促す内容です。人事・経営者にとっても、復職支援の具体的なプロセスや社員への関わり方を学べる一冊。職場のメンタルヘルス支援体制づくりに、また自分が休職中・休職経験がある方の再発予防のセルフケアにも有効です。

20 ブリーフセラピー講義—太陽の法則が照らすクライアントの「輝く側面」

若島孔文／金剛出版(2011)



石田先生推薦

「光りあるところに光を当てる」は、コンブリメント（賞賛）の考え方を象徴的に表現した言葉。相談者の強みやうまくいっているところに着目し、著者が提唱するクライエントの自律性を尊重する面接、有能感を満たす面接、関係性を育む面接とは？ デシとライアンの自己決定理論に基づいたブリーフセラピーの根本的な考え方で、中級カウンセラーならぜひ身につけておきたい技能です。

22 100のワークで学ぶカウンセリングの見立てと方針

竹内 健児／創元社(2021)

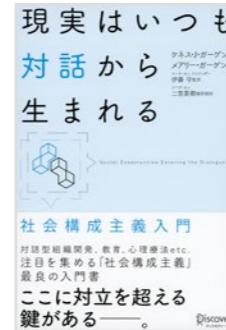


中川先生推薦

「見立てってどう立てるの？」と、いまだ悩ましい方も少なくないのではないでしょうか。見立てと支援方針の立て方がわかりやすく学べる実践書です。100ものワークを通じて、情報収集からアセスメント、介入、継続的な支援まで、ワークでステップを踏みながら理解していくので、「腹落ち」しやすい。本当に使える力がつく、実務に直結するトレーニングブックです。

19 現実はいつも対話から生まれる

ケネス・J・ガーゲン／ディスカバリー(2018)



石田先生推薦

人々が「現実だ」と思っていることはすべて「社会的に構成されたもの」です。「社会構成主義」は、アメリカの社会心理学者ガーゲンによるもの。対話を通じて共通認識を形成し、個々の見方や意味を理解しながら、新しい現実や価値観を共につくり出すことができる。この社会構成主義の考え方には、教育現場や心理療法、組織開発など、さまざまな分野で応用されています。たとえば人間関係に対立があるとき、解決の鍵は対話のなかにあるのです。

21 生きていくチカラを取り戻そう「生きづらさ」から解放される入り口を見つける

笠置佳央／セルバ出版(2024)



EMCA事務局推薦

EAPカウンセラーとして1万人以上の相談に向き合ってきた著者が、「生きづらさ」から抜け出すための実践的アプローチを示す一冊。失ったと思い込んでいる“生きるチカラ”を再び自分の手に取り戻し、人生を自らの意志で歩むための具体的なステップが語られています。職場でのメンタル支援やセルフケアに役立つ実用的な内容。リカレントEAP講座のおなじみ笠置佳央先生の作品です！

23 臨床心理学実践の基礎 その1・その2

森田美弥子, 松本真理子, 金井篤子, 金子一史／ナカニシヤ出版(2014)



中川先生推薦

「その1」では、倫理をはじめ心理臨床の基礎とインテーク面接の実際を、事例をあげながら解説。続編「その2」では、面接の展開や対応の姿勢、かかわりの技法や背景となる心理療法の理論を丁寧に解説しています。臨床心理士がカウンセリングを学び始める際に使われる実務家トレーニングブック。文字が多く少し難しく感じるかもしれません、読み込めばとても力がつきます。

12 ユング派精神分析の四本の柱

マリー・スタイン(著)大塚紳一郎(訳)／創元社(2025)



鈴木先生推薦

リカレントのEAP講座では扱われていないユング心理学。国際的ユング派分析家マリー・スタインが、「個性化」「治療関係」「夢」「アクティブ・イマジネーション」の四つの柱を通して、ユング心理学の核心をわかりやすく解説します。クライエントのこころの深層に寄り添うカウンセリングの本質を学びたい人に、理論と実践を繋いでくれます。ユニークなアプローチとされるユング派の精神分析が学べる興味深い一冊。

14 精神療法の人間学

井原 裕／岩崎学術出版社(2020)



野間先生推薦

推薦した理由は、カウンセラーは、「クライエントをありのままに受容し、共感的に理解する心理職として、その人の病を見るよりも、生活の末端を見ることが大切さ」を再認識できるからです。実際に生活全般といつても、どこのことで、どこまでのことを言っているのか、意外と難しいものです。それが本書では具体的にイメージできるので、カウンセリングというひとつの支援方法を実施するときには、役立てられる本です。

13 消えたい—虐待された人の生き方から知る心の幸せ

高橋和巳／筑摩書房(2017)



鈴木先生推薦

精神科医の著者は、虐待を受けてきた人は「死にたい」ではなく「消えたい」という表現で「自殺への欲求」を語ることに気づいた。そこには前提となる「生きたい」がないのだ。彼らがどのように育ち、生き延びて、どんな苦しみを背負っているのかを丁寧にたどります。そして、立ち直っていった経緯を通じて、人間の存在の不思議さと幸せの意味に迫っていきます。

15 カウンセリングプロセスハンドブック

福島 脩美(編集)／金子書房(2004)



野間先生推薦

私が対人援助職としてまだ駆け出しだった頃、とことん使い果たした一冊でした。カウンセリングの概念形成から、セッションを実施する入口と出口までが、細やかに説明されています。また、およそ13種のメジャーな心理療法の在り方を事例を通して学ぶことができるため、視野が広がります。これから先、自分の深めていきたい心理アプローチを考えるキッカケにもなるでしょう。オススメします。

16 精神科における予診・初診・初期治療

笠原 嘉／星和書房(2007)



井古田先生推薦

私が精神科病院に初めて勤務した際、先輩心理師に勧められた本です。初めて患者さんと面接する際に何を尋ねればよいか、どんな点に気をつけるべきかが、丁寧かつわかりやすく記されています。右も左もわからなかかった最初の数年間、この本だけを頼りに臨床を乗り越えてきたと言っても過言ではありません。インテーク面接でも非常に役立ち、今でも定期的に読み返しては学び直している、大切な一冊です。

17 臨床心理学の倫理をまなぶ

金沢 吉展／東京大学出版会



井古田先生推薦

「倫理」と聞くと少し堅苦しく感じるかもしれません。しかし、カウンセリングの現場では、倫理は理論や技法以上に大切な土台です。優れた関わりでも倫理的な視点がなければ、クライエントを傷つけてしまうことがある。本書はカウンセラーとしての職業倫理を実際の事例を交えながら、具体的に紹介しています。迷いや葛藤に向き合うとき、倫理が実践の力になる、そんな視点を届けたい一冊です。





eMC資格の更新制度

5年更新と更新ポイントについて

An illustration of a person from the chest up, wearing a brown blazer over a white shirt. They are pointing their right index finger upwards. In their left arm, they are holding a white folder or document.

eMC資格は5年ごとの更新が必要です。
「そのとき」になって更新ポイントが足りない!
と慌てないように、EMCA事務局より
重要なお知らせをいたします。

**5年更新を迎える際に
慌てないように**

ます。そのようなことかしないようには普段から更新に備えていたぐことが大切です。

そこで、無理なく計画的に更新時期をお迎えいただくための方策について、ご紹
介いたします。

まず、自身のポイント数は「会員システムマイページ」でいつでも確認できるのはご存じでしょうか。会員専用ページの「ポイント機能」を選択すると、取得済みのポイント「合計」と「ポイント取扱履歴」が出てきます。こちらの表をご

外部での学習も
ポイント加算対象になる

EAP・産業保健などに関するトレーニング

ポイント機能																																				
HOME > ポイント機能																																				
2023年12月31日時点の対象ポイント合計																																				
初期研修【必修科目】※受講時間が 初期研修【選択必修科目】※受講時 初期研修【実務実践科目】※受講時 eMC資格更新ポイント 30時間以上必要です 間が30時間以上必要です 間が30時間以上必要です																																				
32	0																																			
0	10																																			
合計	42																																			
ポイント取得履歴																																				
2022年 All																																				
ポイント承認ステータス: 有効ポイント/無効ポイント:																																				
<input checked="" type="checkbox"/> 承認 <input type="checkbox"/> 承認待ち <input type="checkbox"/> 番号なし <input type="checkbox"/> 否認 <input checked="" type="checkbox"/> 有効ポイント <input type="checkbox"/> 無効ポイント																																				
検索 クリア																																				
表示件数	20																																			
1 件～ 4 件 (計 4 件)																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ポイント名</th> <th>参加形態</th> <th>初期研修【必修科目】※受講時間が30時間以上必要です</th> <th>初期研修【選択必修科目】※受講時間が30時間以上必要です</th> <th>初期研修【実務実践科目】※受講時間が30時間以上必要です</th> <th>eMC資格更新ポイント</th> <th>有効期限</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>年会費</td> <td>受講生</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>8</td> <td>2027-12-31</td> </tr> <tr> <td>会員による講習会 セルフケア 受講生の流れやこれや</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>2027-12-04</td> </tr> <tr> <td>EMCAアカデミー「システムズ・アプローチ」</td> <td>受講生</td> <td></td> <td>24</td> <td></td> <td></td> <td>2027-07-30</td> </tr> <tr> <td>倫理研修Ⅰ</td> <td>受講生</td> <td></td> <td>8</td> <td></td> <td></td> <td>2027-04-23</td> </tr> </tbody> </table>		ポイント名	参加形態	初期研修【必修科目】※受講時間が30時間以上必要です	初期研修【選択必修科目】※受講時間が30時間以上必要です	初期研修【実務実践科目】※受講時間が30時間以上必要です	eMC資格更新ポイント	有効期限	年会費	受講生				8	2027-12-31	会員による講習会 セルフケア 受講生の流れやこれや					2	2027-12-04	EMCAアカデミー「システムズ・アプローチ」	受講生		24			2027-07-30	倫理研修Ⅰ	受講生		8			2027-04-23
ポイント名	参加形態	初期研修【必修科目】※受講時間が30時間以上必要です	初期研修【選択必修科目】※受講時間が30時間以上必要です	初期研修【実務実践科目】※受講時間が30時間以上必要です	eMC資格更新ポイント	有効期限																														
年会費	受講生				8	2027-12-31																														
会員による講習会 セルフケア 受講生の流れやこれや					2	2027-12-04																														
EMCAアカデミー「システムズ・アプローチ」	受講生		24			2027-07-30																														
倫理研修Ⅰ	受講生		8			2027-04-23																														

の他、「EMC開催講座（支部会主催講座含む）」の受講ポイントと「EMCA活動協力」のポイントが掲載されていますが、実は、マイページに掲載がないものの（自己管理いただいているもの）でポイント加算対象となるものが多くあります。

- メンタルヘルス関連講座受講、心理学、臨床心理学、産業保健などの関連
- eMC取得後におけるカウンセリング
関連資格の取得
- eMC取得後の心理系大学、大学院卒業などがあります。皆さん、お心当たりございませんか。さらに、実務でのカウンセリング実績もポイントの対象になります。日常的に実施するEAPカウンセリング、心理カウンセリング業務です。実施場所は問いません。こちらも業務実績(いつ、どこで、どれだけの時間、何をしたか)を記録しておいてください。
- これらをまとめていただき、5年更新の際に実績としてご報告いただきます。

専門性を養うお薦めの講座

技が磨かれ 支援が広がる



eMC初期研修制度において「選択必修特別認定科目」に位置づけられている2つの講座があります。時代が求める専門性を集中的に身にけることができるうえ学ぶことでeMC資格更新ポイント30Pが付与されます！

内容	EAPの歴史とEAPコンサルテーションの理解
第1章	EAP導入とEAPプログラムデザイン
第2章	効果測定—EAPサービスの効果の評価
第3章	組織分析—ストレスチェックからアセスメントした職場環境改善
第4章	EAPプログラムケーススタディ・EAPプログラム演習
第5章	教育研修—セルフケア・ラインケア
第6章	マネジメントコンサルテーション ①コンプライアンスなど高リスクな問題に対して
第7章	マネジメントコンサルテーション② ダイバーシティインクルージョン ワークライフバランスに対して
第8章	マネジメントリフラーと建設的直面化
第9章	リーダーへのコーチング—組織の成長を支援するコンサルテーション
第10章	EAPコンサルティングにおける職場復帰支援
第11章	教育研修実習・EAPコンサルティングの展望
第12章	

人事・HR・起業したい人・経営者に最強の学び

リカレント・メンタルヘルススクール EAPコンサルティング

EAP講座では扱わなかった組織支援の専門知識とEAPコンサルティング技術に特化した学習内容で、「EAPコアテクノロジー」を核に30時間で構成。

魅力的なメリット

- EAPの支援の実際がよくわかる
 - 支援現場や職場で、すぐに実践に役立つ
 - 体験型プログラムでとにかく楽しい！
 - プレゼン力も養われる
 - 日本でEAPコンサルティングを専門的に学べるのは本講座だけ
 - eMC初期研修制度の「選択必修特別認定科目」としてカウント
 - CEAP-Iの受験ができる

受講料:209,000円(教材込み)

今後の開講スケジュール 2026/03~						
曜日	土曜	日曜	土曜	木曜	日曜	
クラス	オンライン		オンライン		大阪	
時間	10:00~15:50		10:00~15:50		10:00~15:50	
No	石田先生		竹内先生		谷先生	
1	土 I	日 I	土 I	木 I	日 I	
2	土 II	3/7 日 II	3/22 土 II	3/7 木 II	3/5 日 II	3/22 福井先生
3	土 I	日 I	土 I	木 I	日 I	
4	土 II	日 II	3/29 土 II	3/14 木 II	3/12 日 II	3/29 谷先生
5	土 I	日 I	土 I	木 I	日 I	
6	土 II	3/21 日 II	4/5 土 II	3/21 木 II	3/19 日 II	4/5 水口先生
7	土 I	日 I	土 I	木 I	日 I	
8	土 II	3/28 日 II	4/12 土 II	3/28 木 II	3/26 日 II	4/12 新宿
9	土 I	日 I	土 I	木 I	日 I	
10	土 II	4/4 日 II	4/19 土 II	4/4 木 II	4/2 日 II	4/19 オンライン
11	土 I	日 I	土 I	木 I	日 I	
12	土 II	4/11 日 II	4/26 土 II	4/11 木 II	4/9 日 II	4/26 オンライン

mezzanineカウンセラーになるには必修 オンラインカウンセリング

オンラインカウンセリングの専門スキルが集中的に学べるプログラム。6科目のアソートによる密度の濃い15時間をスペシャリストの講師陣が指導します。

魅力的なメリット

- mezzanineカウンセラーへの応募ができる
(eMC初期研修生は除く)
 - 4人のスペシャリストに細やかな指導を受けられる
 - 自身の50分のカウンセリング映像で自己SVもできる
 - 自信を持ってオンラインカウンセリングの
ジョブエントリーができるようになる

受講料:48,000円
お申込み:EMCA会員システムに

今後の開講スケジュール（すべてZOOMオンライン）			
科目名	内容	講師	日程
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を理解し、適切な心理援助のノウハウを学ぶ	日本オンラインカウンセリング協会 中村 光汰 先生	オンデマンド映像受講
2 オンラインでの心理アセスメント	オンラインでの心理アセスメントのポイントを学ぶ	リカレントメンタラリティスクール 鈴木 改士 先生	2026年1月17日(土) 18:00～20:30
3 インターク・展開・継続サポート	継続支援に繋がるインタークがどれためのカウンセリングの組み立て方を学ぶ	リカレントメンタラリティスクール 荒井 まなみ 先生	2026年1月11日(日) 13:30～16:00
4 オンラインカウンセリングの危機対応	オンラインCOで起こりうる危機へ具体的な対応を身につける	リカレントメンタラリティスクール 笠置 佳央 先生	2026年1月24日(土) 16:30～19:00
5 演習(50分フルレンジスカウンセリング)	①②③④をふまえ、相談対応50分のロールプレイングを実践する	リカレントメンタラリティスクール 荒井 まなみ 先生	2026年1月18日(日) 13:30～16:00
6 コンディショントレーニング	⑤の50分の演習をグループSVで検討する	リカレントメンタラリティスクール 荒井 まなみ 先生	2026年1月25日(日) 13:30～16:00

EMCAアカデミー 2026 講座スケジュール



II. 選択必修科目

ブリーフセラピー

～基礎と面談展開力～

時間 15時間(7.5H×2回)
講師 岩崎 恵美先生

面談展開力に力を入れて、MRI、SFA手法(解決志向アプローチ)を学びます。社会構成主義やコミュニケーションの公理、実用主義などを学び、質問技法を効果的に使った面談での組み立て方をロールプレイも交えて習得します。

II. 選択必修科目

クライシス・カウンセリング

時間 15時間(7.5H×2回)
講師 笠置 佳央先生

自殺予防から相談対応までを専門的かつ集中的に学びます。自殺にまつわる法律知識やデータによる把握、自殺の心理や危険因子の理解、自殺のサイン、危険性のアセスメント、相談対応など、実践スキルを習得します。

I. 必修科目

システムズ・アプローチ

～短期カウンセリングを成功させる行動変化が起きるメカニズムの理解～

時間 12時間(6H×2回)
講師 石川 裕理先生

EAPではスピード感が求められます。また、対人援助サービスとして、カウンセリングを受ける楽しさや、変化する手応えも大切です。目に見えない「心の成長」ではなく、短期間で「具体的な変化」の起こし方を学びます。

I. 必修科目

共通要因アプローチ

～効果が出るメソッドを体得する実務研修～

時間 15時間(7.5H×2回)
講師 杉山 崇先生

クライエントの自覚している(語れる)主訴と気づいていない問題を把握して、的確な見立てができるようになります。共感を4つの質に分けて詳細に学ぶので、質共感力が高まり関係構築の質が劇的に向上します。

I. 必修科目

倫理研修I・II

時間 3時間(I+II)
講師 石川 裕理先生

倫理研修I(基礎編)
EMCA倫理ガイドラインの徹底理解を通じて、倫理性に考える視点と基礎知識を持つことから始めます。
倫理研修II(活動編)
メディアによる情報発信やSNSなどネット環境での倫理を学びます。

初期研修科目とeMCポイント

区分	科目名	初期研修制度	受講時間	eMC資格	更新ポイント	受講料(税込)	正会員価格
必修科目	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			
選択必修 特別認定科目	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	EAPコンサルティング	30時間(15時間換算)	30P	209,000円			
	オンラインカウンセラー養成講座	15時間	30P	48,000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)	20P	8,800円			
	実習プログラム	10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			

選択必修特別認定科目

オンラインカウンセラー養成講座

選択必修特別認定科目

EAPコンサルティング



時間 15時間
講師 外部&リカレント専任講師

インターから継続面談まで・アセスメント・危機対応などオンラインカウンセリングの専門スキルを6科目で集中的に学びます。「オンラインカウンセリングサービスmezzanine」カウンセラーへの応募の必須要件。

時間 30時間(15時間換算)
講師 リカレント専任講師

「EAPコアテクノロジー」を核に展開する組織支援の専門知識とEAPコンサルティング技術に特化した学習内容。EAPプログラムデザインやダイバーシティ支援・復職支援など企業の直面する課題解決を学びます。

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	31			
24/31	25	26	27	28	29	30

5月

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

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		

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	24	25	26	27	28
29	30	31				

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
29	30	31				

2026年 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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

*日程は都合により変更になる場合がございますのでご了承下さい。

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

6回の50分セッションとワークを通じて、深い自己理解を取り組み「間主観性」を体感したり、無意識の領域にもふれ、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」を高めています。mezzanineを利用して実施されます。



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+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

オリエンテーション、8時間の現場実習と振り返りのグループスーパー・ビジョンの計10時間が

NEWS 01

「eMC初期研修生」の名称が「eMCA」に変更！

2026年4月より、eMC初期研修制度の対象となる会員の方のステータスを、これまでの「eMC初期研修生」から「eMCA(呼称はEAPメンタルヘルスアソシエイトカウンセラー)」へと変更いたします。

今後、名称変更の運用が開始となる4月に向けて、皆さんのお手元の会員証も、名称をあらためたものに差し替えていただく準備をしてまいります。どうかご協力ください。

「研修生」という響きがなくなることで、すでに支援を実践されている会員さんにとっては、活動しやすくなる可能性もあるかと想像します。ぜひご活用ください。



NEWS 02

EMCAなんでも質問&相談会 毎月開催！

EMCA事務局では、会員の皆さんが疑問に感じていることや知りたいことなど、さまざま質問にお答えしたり、ご相談をうかがう「なんでも質問&相談会」を毎月開催します。

EMCAの講座やeMC初期研修について、eMCポイントや資格更新、会員システムの使い方、各種のお手続き、継続学習やスキルアップに関して、など等、ぜひ対面で聞きたいこと、急いで回答がほしい、詳しく知りたいことなどありましたら、ぜひこの場をご利用ください。

開催日 EMCAメルマガに掲載／毎月第4金曜日18:30～20:30(予定)
参加 無料
予約 事前予約制

▶予約申込

<https://forms.gle/BQuMkvA18EUZQ9FU8>



EMCAまちなか相談室@神楽坂 一般の方のご利用が増えています！

EMCAの地域支援活動として、またEMCAプランディング委員会の取り組みの一つとして運営している「EMCAまちなか相談室」。最近、飯田橋「神楽坂コモンズ1st」での開催に一般の方の予約が増えてきました。街の方々に喜ばれている実績は嬉しいものです。会員の皆さんもピアサポートとして利用が可能です。「神楽坂コモンズ1st」は、とても良い立地で、雰囲気のある和みの空間となっています。皆さんもぜひご利用ください！



NEWS 03

eMC資格の更新制度 ー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。

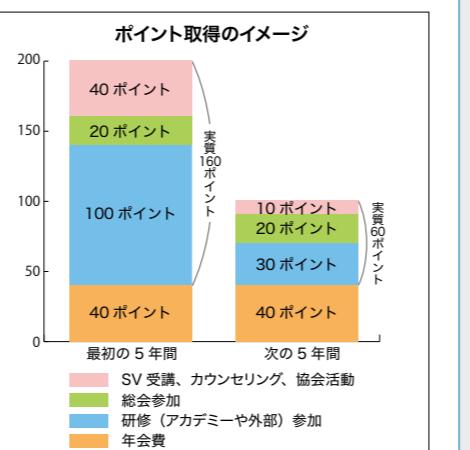
さらに、毎年EMCA年次総会に出席すれば、5年間で20pが取得できます。そして、総会の午後に開催される研修に参加することで、さらに40p取得できます。

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、資格更新ができるようになります。

◆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、リカレントキャリアデザインスクールでの受講に限り、年間上限20pまでとなります)



原点

私は、大学では人間関係学を専攻し、卒業後は東京大学病院の精神科ディップタル研修生として、日本の精神医療の最前線で臨床を学びました。そこで心の病はコミュニケーションの不調と深く関わっていることを感じました。

その後、アメリカから導入されたソーシャルスキルズ・トレーニング（SST）のグループリーダーを任せられ、「人は人の関わりのなかで回復していく」ことを実感しました。人はなぜ傷つき、どうすれば回復できるのか。支援において大切なのは、「治す」ことではなく、「つながり直す」こと—この経験が、私の支援観の原点となりました。

EAPコンサルタントへの転身

その後、地元の精神科病院やクリニックでの勤務を経て、母体の医療機関が従業員支援プログラム（EAP）を設立。私はEAPコンサルタントとして、働く人々

のストレスや職場課題に向き合い、個人と組織の両面から支援を行ってきました。面談や研修、職場復帰支援を通じて、サポートし、職場のコミュニケーションを改善することで安心感が生まれ、働きやすさが高まるこことを体感しました。

また、自死や事故、震災などの危機に対応にも関わり、初動の速さと的確な支援が安心と回復に直結することを、身をもって学びました。

さらに、スーパーバイザーとして後進の育成にも携わり、医療臨床からEAP領域へキャリアを移す支援者が、自らの専門性の軸を再構築していくプロセスを伴走しています。

森の力との出会い

その後、「精神的な問題は、薬だけでは治療できない」—その理念のもと立ち上げられたリトリートホテル事業に携わり、2万坪の自然豊かな敷地を活用した「保健農園ホテルフフ山梨」の企画・運営を担当することに。地域のヨガ講師や寺院の和尚様、森林セラピストらと協働し、心身

を整える体験型プログラムを提供。疲れと疲れたお客様が笑顔で帰館と改めることで安心感が生まれ、働きやすさが高まるこことを体感しました。

ホテルは残念ながらコロナ禍で閉鎖となってしまったが、この経験を通して、「自然」の癒しの力を改めて感じ、森林セラピー®の普及に取り組むようになりました。

現在は「予防」をキーワードに自然の回復力と働く人のウェルビーイングを目指して、森林ウェルネスツーリズムの企画・運営をはじめ、ひきこもり状態にある若者の社会参加支援や、支援職のバーンアウト予防など、対象に応じたプログラムを開拓しています。

また、企業や支援職へのコンサルティング、スーパーバイジョン、ダイアローグの場づくりを通して、メンタルヘルスの問題が深刻化する前に気づき、支援につなげる仕組みづくりにも力を注いでいます。

EAPコンサルタントの仕事は、人のなかにある「回復する力」を信じ、引き出す支援です。個人と組織のレジリエンスを高め、支援者自身もまた健やかに働ける—そのような循環が広がっていくことを心から願つて活動しています。

ご案内

NPO法人森林セラピーソサエティでは、休眠預金活用事業の助成を受け、首都圏で働く人と支援者のうつ予防を目的とした「Well-being森林セラピープログラム」を開発しました。東京都内の公園を活用し、心身を整えるセルフケアと、コミュニケーションをより良くするチームケアを体験できます。2025年12月末まで無償で体験できますので、ぜひこの機会にご参加ください。

※詳細・お申込みは、右のQRコードからご確認ください。

リカレントメンタルヘルススクール専任講師 春日未歩子

春日未歩子



春日 未歩子
Mihoko Kasuga

留学生の

メンタル面もケアできる

「日本語教師」を目指す

近年、日本へ留学する外国人が増えています。母国と違う文化や環境の中で生活する留学生の中には、メンタル面で不安を抱える方も少なくはありません。2024年4月には、日本語教師の初めての国家資格として「登録日本語教員」が誕生しました。日本語教師は日本国内をはじめ世界141の国・地域から求められているグローバルな職業です。あなたもEMCA資格に「登録日本語教員」の資格をプラスして、留学生の心のケアができる日本語教師を目指してみませんか？

国家資格

登録
日本語教員
対応

リカレントの3つのポイント

1

2

3

学費の最大70%の
補助金が支給

「経済産業省 リスキリングを通じた
キャリアアップ支援事業」の対象です



経済産業省
リスキリングを通じた
キャリアアップ支援事業

「基礎試験」と
「実技研修」が免除になる

経過措置Cルート対象講座のため、登録日本語教員
「基礎試験」「実技研修」が免除になります。

初心者から最短6ヶ月で
資格取得を目指せる

初心者でも無理なく学べるカリキュラム。
最短6ヶ月で資格取得を目指せます。



※経過措置Cルートは学士以上の学位が必要です。

各種イベントを開催中。お気軽にご参加ください。

国家資格の最新情報がわかる 参加費無料

日本語教師 資格説明会

初心者から日本語教師を目指したい
方に向けた国家資格の説明会です。
学費の最大70%が支給される「キャ
リアアップ支援事業」についても解説。



未来を変える第一歩に。日本語教師業界の動向もわかる

現場で活躍する日本語教師が担当 参加費無料

日本語教師 授業体験セミナー

リカレントの日本語教師による授業
を体験できるセミナーです。現役の
日本語教師として第一線で活躍する
講師の体験談も聞けます。



授業の雰囲気を体感。講師に直接質問もできる

各種イベントの
ご予約・資料請求はこちらから

フリーダイヤルから (スマホ・携帯からでもOK)
FREE 0120-70-1370

[受付時間] 月～金 10:00～21:30 / 土日祝 10:00～18:30

Webサイトから 右コードからもアクセスできます→
<https://www.recurrent.co.jp/jlt/>

リカレント国際日本語教育アカデミー 検索



リカレント新宿
東京都新宿区新宿3-1-13
京王新宿駅ビル4F

リカレント 国際日本語教育アカデミー

EMCA®

EAP Mental health Counseling Association

EMCA機関誌 Cor No.26 2025年11月15日 発行 第9巻第2号 通巻第26号

発行人：松田直之 編集：BEYOND 制作：株式会社ワッカデザイン 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。