



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

鑄造・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」

「きっかけは、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いて誰にも話せず、負のスパイラルに陥っ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、もう面白くって仕方ない。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、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、自分の内側が少しずつ変わっていった。「人に話すこと、聴いてもらうこと」が、自分を支える軸になっていったのです。

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すり合わせられるか、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」

「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った建部さん。親会社が「社員が講師となって学びを共有する」社内講座を募集していて、迷わず手を挙げました。日常でカウンセリングでは敷居が高い。日常で



作業現場にて。いろんな顔を持つ建部さん。

「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るのもカウンセリングを勉強したからだと思っています。だからこそ、自分と同じようにならないように、『話すこと』『聴いてもらうこと』で楽になるという体験を、少しでも多くの方に伝えていきたいと思っています」

伝える担い手になれたら

そこから建部さんの学びの旅が始まります。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コンサルタントを修了、国際資格のCEAPまで一気に取得してしまいました。

「キャリア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。自分は、長く企業で総務人事業務に携わってきましたが、若い頃に比べるとメンタルの分野は大きく変化してきたと思います。ですが、まだまだ正しく理解されていない部分が多いし、体験を伝える担い手が少ない。現場にいて、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ばと思い、専門性の証明として、EAPコンサルタントを習得しようと思ったのです」

覚悟を決めた「140人面談」

学んだことをどう職場で活かすか。それを形にしたのが建部さんがやってのけた「安全意識ヒアリング」でした。

のでしょうね。何かから解放されるという感覚を感じられる、あの瞬間が味わいたくて、また走るのだと思っています」

目標は90歳まで走り続けること。最近では、小型バイクにも挑戦。『ツーリングってどんな世界だろう?』と好奇心のままに免許を取得したそうです。

「バイクも、結局『風』なんですよね(笑)」走ることも、風を感じることも、カウンセリングも、建部さんにとってはすべて「自分を自由にする」行為なのかもしれません。

昭和の侍

建部さんを知る人は口をそろえて言います。「とにかく情熱的で、人思いな人。けれど本人は笑って……」

「人見知りで、面倒くさがり。正義感が強すぎて、つい意見してしまふ。でも頼まれると断れないし、涙もろいんです」そんな不器用さが、かえって人の心をゆるめ、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、建部さんには次の世代に託したい思いがあります。

「今、出向している会社で25年3月に、一歩間違えば死亡災害という労働災害を発生させてしまいました。その対策を会社としてしなければいけなかったのですが、出された案は、現場の実情に沿っていない気がしてならなかった。経営層と作業者の間にある『意識の溝』。それを埋めなければ根本的な改善にはならない。強くそう感じたので、経営層に思い切って提案したんです。

『作業者全員(90名強)の意識ヒアリングをするのが良いのでは? する人がいないならば私がします!』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)。

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。普段はあまり話をしない方が、30分間フルで語ってくれる。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』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ったんだ。パーツと心の霧が晴れて、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、「まったく苦じゃなくて、むしろ楽しい時間でした」と笑顔。建部さんにとって聴くことは職務の域を超えて、＼人と心でつながる時間＼になっていたのです。



上)全国のフルやハーフマラソンを、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いなさそう(笑)。

「僕は、カウンセリングを職業にすることにこだわってはいません。話すこと・聴くことの大切さを広めていけたら、それで十分です」

かつて夢見たのは日本史の先生。「歴史を伝えることと、人の心の物語を聴くこと。根っこは同じかもしれません。人の歩みを知って、次に繋げるーそれが、自分の役割だと思っています」

苦しみから始まった物語は、いまや誰かを救う力に変わりました。それは、現場でEAPを実践するすべての人に勇気を与えるエピソードではないでしょうか。

「人は、聴いてもらうだけで、もう一歩踏み出せる」

その信念を胸に、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。

AI時代の カウンセリング

時代の変化に求められる“人にしかできない支援”とは何か

筆／杉山 崇 (EMCA教務顧問・心理学者)

AIによる心理的支援が拡大を続けるいま、共感的な対話や感情分析を可能にする生成AIは、もはや多様なカウンセリングサービスを提供するフェーズに達しています。では、人間カウンセラーの役割はどこにあるのでしょうか。AIの特性を見極めつつ、これから私たちが担う役割・磨くべき専門性について考えてみます。



AIが担い始めている 心理支援のかたち

近年、AIを活用したカウンセリングツールやアプリが急速に普及しています。たとえば「SELF MIND」「emol」「Awarefy」などのAIチャットボットは、ユーザーの言葉から感情傾向を読み取って共感的な応答をしたり、認知行動療法をベースに思考整理を促したりします。こうしたサービスは、時間や場所を問わず利用でき、匿名で相談できるという手軽さから、ストレス対処などセルフケアの領域で支持を広げています。また、カウンセラー向けにも、セッション記録の自動文字起こしや要約、感情分析など、AIが「裏方支援」として導入

AIによる カウンセリングの限界

実際のところ、この60年、AIによるカウンセリングや心理療法は、人が行うそれに置き換えられてきませんでした。たとえば、2000年代にはAIによる認知行動療法の開発がブームになりましたが、結局のところ、人が行うその劣化版の域を出ませんでした。

人という生き物は仲間を必要とする動物です。孤立した人は仲間を欲しがりますが、ELIZAを仲間だと思いたがるのです。ELIZAをはじめとしたAIは、私たちの仲間であるかのように振る舞うようにプログラムされています。ですが、本当の意味では私たちの仲間ではありません。

仲間とは「物語を共有するもの」です。AIは、私たちのか弱い命という物語を共有できません。AIにできることは、私たちを安心させるユーザーインターフェースの提供と、アクセス可能な情報を整理して提供することです。

AIチャットボットは 欧米では問題視されている

実は、欧米ではAIとの対話にハマってしまい命を落とす人、人との対話を拒んで孤立する人、配偶者と子どもを拒絶して別居しようとする人、AIが配偶者だという幻想を生きる人……などの存在

が近年非常に問題視されています。

CNNはドキュメンタリー番組も制作しています。このドキュメンタリーを見て、私は京都・西本願寺に展示されている、ある言葉を思い出しました。それは、「本当のものを知らない」と、本当でないものを本当にする」です。本物が周りにいれば、彼らがAIに心を委ねてしまうことはなかったでしょう。本物がいないから、心地良いだけのインターフェースを仲間のよう錯覚してしまったのでしょうね。

「本当」を体験してもらう 役割・そこに求められるもの

私たちの命は、か弱く儂いものです。私たちの心と脳の深層は、常に生き残れるだろうか…と怯えています。これは科学的に確認されている事実です。だから、共に儂い命にすがる、か弱い生き物として、その痛みも喜びも理解し合い、支え合える仲間を必要としています。

AIが手軽になってしまっただけで、「本当でないものを本当にする」人が増えているようです。このような人々に本物を体験していただくのが、カウンセリング・心理療法のAI時代のカウンセラーの役割なのです。

そこに求められるのは、何よりまず「深く聴く力」、そして「質の高い共感力」があるでしょう。AIが瞬時に言葉を巧みに処理する一方で、人間は「沈黙を味

されるケースも増えてきました。

AIは確実に心理的支援の領域に入り込み、同時に人間カウンセラーに新しい問いを突きつけているのかもしれない。

AIチャットボットによる カウンセリング

AIを活用した対話型プログラムは欧米ではチャットボットと呼ばれています。一方で、日本ではAIと呼ばれることが多いようです。ここでは、日本のマジョリティに合わせてAIと呼びたいと思います。

AIをカウンセリングや心理療法に活用しようという試みは、一般的にはほとんど知られていませんでしたが、実はかなり古くから行われていました。AIチャットボットによるカウンセリングは、実は60年前のテクノロジーなのです。Weizenbaumは1966年にC・ロジャースのカウンセリングの方法論を搭載したプログラムを開発し、「ELIZA A（イライザ）」と名付けました。そして以来、ELIZAは多くの人々に実験的に体験されてきました。

ELIZA A効果

ELIZA Aを体験した人の多くが、まるで本物のカウンセラーに話を聴いてもらっているような体験をしたと報告されています。それほど、ELIZA Aに

わう「曖昧さに漂う」「言葉にならない思いを受けとめる」といった、非言語的なレベルでの共感的理解ができる。その前段階として、クライエントに対する質の高い共感力が欠かせません。

次に、「非言語情報を生かした精度の高いアセスメント力」。AIは医学的情報や調査データによる査定はお手のものですが、クライエントの「息づかい」や、その瞳の奥に光を見る」といった、非言語情報による微細なアセスメントはできません。

そして、「メタ認知力と自己洞察」。AIが客観的データを分析するのに対し、人間カウンセラーは「自分自身の感情反応」や「クライエントとの関係性のダイナミクス」を間主観的に観察し、そこから洞察を得ることもできます。この「自己を通して他者を理解する」力は、人間ならではの臨牀的感性だと考えられます。

さらに、「創造性や柔軟性」。クライエントの悩みや問題は、個々の価値観や人生、文化・社会的背景が複雑に絡み合う。マニュアル化できないことに対して、「いま、ここ」で新しい意味づけを共に探していく対話力や、柔軟に視点を切り替える力が求められるのです。

そして、決して欠かせない「倫理的判断力」。いまのAIが判断できない「人間としての線引き」を意識しながら、クライエントに寄り添うこと。それが専門職としての信頼を支える基盤になるのではないのでしょうか。

対して自分に好意的で温かい人格があると感じ、あたかも本当の人間であるかのように感じ取っている人が少なくありませんでした。

このようなAIとの対話から、AIに人格が存在するかのように錯覚する現象を、私たちは「ELIZA A効果」と呼んでいます。なぜこのような現象が起こるのでしょうか。

AIバブルがもたらしたもの

実はAIの基本的なテクノロジーは当時からそんなには変わってはいません。現代との違いとしては、アクセス可能な情報ネットワークが拡大したこと、情報の処理速度が劇的に上がった、という変化があります。その効果として、ユーザーインターフェースはかなりスムーズになりました。使い手に与えるストレスが非常に小さくなっているのです。その結果、人々は劇的な変化があったかのように錯覚し、いわゆるAIバブルなるものが盛り上がりつつあるようです。

しかし、1966年のテクノロジーであっても、ロジャースの方法論に特化したプログラムで、実際のカウンセリングにかなり近い体験を提供できていたようです。よって、カウンセリングや心理療法を考えると、いう意味では、60年近く前のテクノロジーに人々が触れやすくなってきたという変化として、今の状況を捉えることが正しい姿勢と言えるでしょう。

最後に、「命の温もり」です。心理カウンセリングの根底には「生きている者同士が、同じ時間空間で心を通わせること」そのものに価値があり、またそれが効果を生み出します。そこには命の手ざわりのような温もりがある。AIは、理解や共感をそれらしくすることはできても、「存在の温もり」までは持ち得ません。だから私たちは、この決定的な人間の力を、存分に発揮させていきたいのです。

本物の力をつけるために

ここでEMCAの会員の皆さんに朗報をお伝えしましょう。実は、私がEMCAアカデミーで指導している「共通要因アプローチ」は、クライエントに本物を体験していただく、世界で最も信頼されている方法論です。ですから、必修科目に位置づけられています。

そして、その増補版である拙著『心理カウンセリング、熟練へのロードマップ』は、EMCAの皆さんを想定して執筆した、共通要因アプローチに脳科学を合わせてグレードアップしたトレーニングブックです。（本誌P7に掲載されています）

EMCAで学ぶカウンセリングは、AIが手軽になっただけで、社会で必要とされるものになるでしょう。ぜひ一緒に良いカウンセリングを学び、多くの人に「本当のもの」を体験していただきましょう。

6 パワハラ上司を科学する

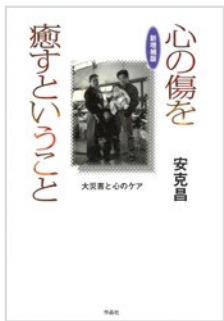
津野香奈美／ちくま書房(2023年)

 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

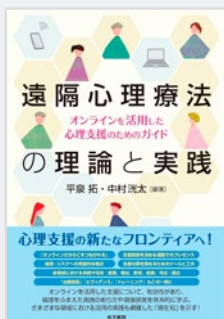
安 克昌／作品社(2019年)

 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状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。クライア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, 中村洸太／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
ーひと目でわかる性格の自己診断ー

ジョン・M・デュセイ著, 池見酉次郎監修, 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、具体的に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)の問いで解きほぐし、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一冊。

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けた上達への処方箋。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

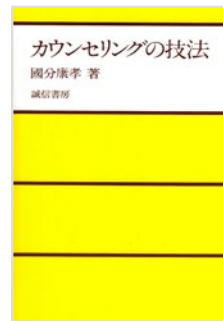
國分康孝／誠信書房(1981)

 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の著書を出されています。皆さんが学んだことの復習にもなりますので、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)

 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ないこと 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マ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、またクライア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、クライアントに対して、より温かな視線が向けられるようになると思います。

知が深まり心が動く
カウンセラーの読書時間

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。
読書は、カウンセラーにとって静かなる実践の場。知識を深め、感性を養う秋冬の読書時間へようこそ。
リカレントEAP講師陣が
とっておきの推薦図書を教えてください。

3 思い出のマーニー

ジョーン・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、謎めいた少女マーニーとの交流を通して、自らの過去と和解していく物語。マーニーはアンナの内に宿る「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ア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。

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、また自身が休職中・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)

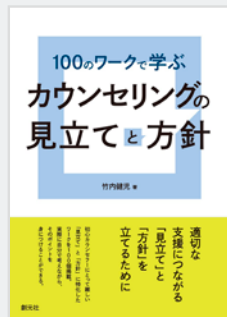


石田先生推薦

「光りあるところに光を当てる」は、コンプリメント（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アントの自律性を尊重する面接、有感を満たす面接、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のでしょうか。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けるので、「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21(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が、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ーレイ・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き明かします。クライア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)

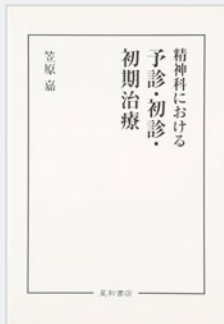


野間先生推薦

推薦した理由は、カウンセラーは、「クライア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の大切さ」を再認識できるからです。実際に生活全般といっても、どここのことで、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。

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、丁寧にわかりやすく記されています。右も左もわからな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。

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が、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、クライア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



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。

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
得履歴」が出てきます。こちらの表をこ

自身のポイントを確認するには

まず、自身のポイント数は「会員シ
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
得履歴」が出てきます。こちらの表をこ

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	合計
32	0	0	10	42

ポイント取得履歴

2022年All

ポイント承認ステータス:
☒承認 ☐承認待ち ☐審査中 ☐否認

有効ポイント/無効ポイント:
☒有効ポイント ☐無効ポイント

検索クリア

表示件数201件～4件(計4件)

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 のあれやこれや	セルフケア 受講生				2	2027-12-04
EHC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

確認ください。
マイページには「年会費」のポイント
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（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いくつかあ
ります。
**外部での学習も
ポイント加算対象になる**
外部機関で受けたメンタルヘルス・
EAP・産業保健などに関するトレーニ

ング（講座やセミナー）も更新ポイントの
対象となります。その団体で発行された
受講証明書等を保管しておいてくださ
い。具体的には、講座や資格取得として
●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。
さあ、皆さん!! 取得済みポイント数
の確認は終えられましたか。慌てること
なく、こまめに確認し、取得計画を立て、
来たる5年更新に備えてください。
EMCAのHPでも「更新ポイントの
概要について」という項目で、詳細な情報
を掲載しています。ぜひご確認ください。
また、資格更新に関するお悩み・ご相
談や、ポイントについてご不明な点などあ
りましたら、ぜひ「EMCAなんでも質問・
相談会」の場をご利用ください。（本誌の
最後のページ「EMCANEWS」参照）

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！



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！
- プレゼンカも養われる
- 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）
問合せ&申込み：リカレントメンタルヘルススクール

内容	第1章	EAPの歴史とEAPコンサルテーションの理解
	第2章	EAP導入とEAPプログラムデザイン
	第3章	効果測定 ― EAPサービスの効果の評価
	第4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5章	EAPプログラムケーススタディ・EAPプログラム演習
	第6章	教育研修 ― セルフケア・ラインケア
	第7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8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9章	マネジメントリファーマーと建設的直面化
	第10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11章	EAPコンサルティングにおける職場復帰支援
	第12章	教育研修実習・EAPコンサルティングの展望

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	新宿	オンライン	大阪				
時間	10:00～15:50	10:00～15:50	10:00～15:50	10:00～15:50	10:00～15:50				
No	石田先生	竹内先生	谷先生	水口先生	福井先生				
1	土Ⅰ	日Ⅰ	土Ⅰ	木Ⅰ	日Ⅰ	3/7	3/22	土Ⅱ	3/22
2	土Ⅱ	日Ⅱ	土Ⅱ	木Ⅱ	日Ⅱ	3/7	3/22	土Ⅱ	3/22
3	土Ⅰ	日Ⅰ	土Ⅰ	木Ⅰ	日Ⅰ	3/14	3/29	土Ⅱ	3/29
4	土Ⅱ	日Ⅱ	土Ⅱ	木Ⅱ	日Ⅱ	3/14	3/29	土Ⅱ	3/29
5	土Ⅰ	日Ⅰ	土Ⅰ	木Ⅰ	日Ⅰ	3/21	4/5	土Ⅱ	4/5
6	土Ⅱ	日Ⅱ	土Ⅱ	木Ⅱ	日Ⅱ	3/21	4/5	土Ⅱ	4/5
7	土Ⅰ	日Ⅰ	土Ⅰ	木Ⅰ	日Ⅰ	3/28	4/12	土Ⅱ	4/12
8	土Ⅱ	日Ⅱ	土Ⅱ	木Ⅱ	日Ⅱ	3/28	4/12	土Ⅱ	4/12
9	土Ⅰ	日Ⅰ	土Ⅰ	木Ⅰ	日Ⅰ	4/4	4/19	土Ⅱ	4/19
10	土Ⅱ	日Ⅱ	土Ⅱ	木Ⅱ	日Ⅱ	4/4	4/19	土Ⅱ	4/19
11	土Ⅰ	日Ⅰ	土Ⅰ	木Ⅰ	日Ⅰ	4/11	4/26	土Ⅱ	4/26
12	土Ⅱ	日Ⅱ	土Ⅱ	木Ⅱ	日Ⅱ	4/11	4/26	土Ⅱ	4/26

mezzanineカウンセラーになるには必修

mezzanine
オンラインカウンセリング

オンラインカウンセラー養成講座

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会員システムにて

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	リカレントメンタルヘルススクール 鈴木 改士 先生	2026年1月17日(土) 18:00～20:30
3 インテーク・展開・継続サポート	継続支援に繋がるインテークがとれるためのカウンセリングの組み立て方を学ぶ	リカレントメンタルヘルススクール 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	リカレントメンタルヘルススクール 笠置 佳央 先生	2026年1月24日(土) 16:30～19:00
5 演習(50分フルレングス 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	リカレントメンタルヘルススクール 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	リカレントメンタルヘルススクール 荒井 まなみ 先生	2026年1月25日(日) 13:30～16:00

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。

1. 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。

1. 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

クライア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、倫理的に考える視点、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。

EMCAアカデミー 2026 講座スケジュール

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・カウンスリング	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スリング技法	15 時間	30P	39,600円
	交流分析基礎	15 時間	30P	39,600円
	選択必修 特別認定科目	EAPコンサルティング	30時間(15時間換算)	30P
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	カウンスリング・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
	教育カウンスリング分析	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

時間 15時間


講師 外部&リカレント専任講師

インテークから継続面談まで・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。

選択必修特別認定科目

EAPコンサルティング

Recurrent



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。

2月-5月		※【OL】オンライン
CP(カウンセリング・プラクティカム) 第30期		
通年開催 実習プログラム	通年開催 教育カウンセリング分析	

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、深い自己理解に取り組み「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」を高めていきます。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+ふり返り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
実習とふり返りのグループスーパー
ビジョンの計10時間がパッケージジ
ョ。実習先は選択可能で、実習日は実
習先との相談で決定。リピート受講
もOK。①はリワーク、②は障害のあ
る方の就労移行支援の現場です。

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。逐語記録を通じて、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。

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(7.5H×2回)
講師 大久保 ゆうこ先生

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の理
解は、日頃の人間関係や研修にも
活用でき、いろいろな人への対応
の仕方ともわかるようになります。他
の心理療法の理解や活用のための
効果もあります。

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

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、自省できないクライアントにも対応。コミュニケーションの分析法で、的確なアセスメントと確度の高い仮説(見立て)生成力を養います。

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

事例とロールプレイを通してアセスメントを学びます。「認知再構成法、自動思考、スキーマ、認知療法の理解を深めます。認知行動療法を実践する上での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

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

①理論の詳細な理解 ②動画やロールプレイングを通して、実践場面で活用がイメージできること ③うつ病、不安症、不眠症のクライアントに対し、認知行動療法的カウンセリングのアセスメントとかかわりができることを目標に学びます。

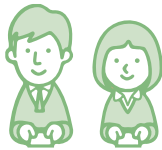
NEWS 01

「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おります。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。



▲会員証がこうに変わります
(2026年4月切り替え)

▼EMCA純正名刺も変わります
(2026年6月切り替え)



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、等等、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>



NEWS 03

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ブ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 commons 1st」での開催に一般の方の予約が増えました。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 commons 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！

開催日	EMCAメルマガでお知らせ
相談枠	50分 (毎月いずれかの週の金曜日/19:00～21:00)
費用	ワンコイン500円

新宿区NPOネットワーク協議会
「EMCAまちなか相談室予約受付」

電話予約：03-5386-1315
メール予約：hiroba@s-nponet.net



神楽坂 commons 1st
JR・地下鉄飯田橋駅より徒歩5分・
神楽坂通りにある便利な
ロケーション

NEWS 03

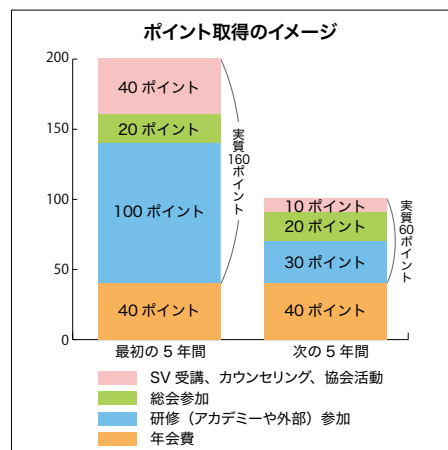
eMC資格の更新制度 —5年更新と更新ポイントについて

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、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）



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

人と組織のレジリエンスを育む
支援をめざして

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

原点

私は、大学では人間関係学を専攻し、卒業後は東京大病院の精神科デイホスピタル研修生として、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、「人は人との関わりの中で回復していく」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、働くことと、より良く生きることの両立をサポートし、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とを実感しました。

また、自死や事故、震災などの危機対応にも関わり、初動の速さとの確か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。疲れた表情で訪れたお客様が笑顔で帰られる姿に、自然のもつ回復力を実感しました。ホテルは残念ながらコロナ禍で閉館となつてしまいましたが、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展開しています。

また、企業や支援職へのコンサルティング、スーパービジョン、ダイアロ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って活動しています。

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。



Profile

公認心理師、精神保健福祉士、2級キャリアコンサルティング技能士、ICC 国際コーチ連盟認定コーチ。精神科医療機関、EAP機関にて25年勤務。2021年に一般社団法人「森とこころの研究所」を設立し、代表理事となる。NPO 森林セラピーソサエティ理事も担う。



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eMC資格に「登録日本語教員」の資格をプラスして、留学生の心のケアも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

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



2

「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。



3

初心者から最短6か月で 資格取得を目指す

初心者でも無理なく学べるカリキュラム。
最短6か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。



授業の雰囲気を感じ。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
京王新宿追分ビル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：多田千鶴

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。