



特定非営利活動法人

メンタルサポートアカデミー

メンタルサポート通信

〔NPO 法人メンタルサポートアカデミー〕 春号 令和2年3月20日

埼玉県鴻巣市赤見台 1-3-201 (〒365-0064) Eメール: info@micc-co.jp

電話 048-597-2239 FAX048-596-7836 NPO<http://npo.micc-co.jp/>ミック研究所 <http://www.micc-co.jp/>

ご挨拶

2020年春、コロナウイルスにより爽やかな春が不安な春にもなっていますが皆様の日常は如何でしょうか。健やかな日々であることを願っています。

社会変動から見ますと50年前はオイルショックにより今回と同じようなトイレットペーパーの騒動が起こっています。80年前には太平洋戦争が始まっています。100年前にはスペイン風邪で日本国内30万人以上がなくなっています。時代の節目なのかもしれません。

悲しいお知らせとなりますが、事務局の佐藤良恵が1月29日に8年に渡る闘病の末亡くなりました。昨年の4月頃まで講座等に皆様の後ろで受付をしていていましたが昨年6月に急変し半年に渡る集中治療の末に息を引き取りました。半年間、食わず、飲まず、話せずの三重苦の中でできっと伝えたかったことはたくさんあると思いますが寿命だったのかもかもしれません。

講座の折に声をかけて頂き、妻に代わりまして、お氣遣いに感謝申し上げます。49日法要も終わりこの原稿を書いています。しばらく、MSAジャーナルを書いていませんでしたのでこれを契機に再開したいと思っています。

1. 講座のお話

5月3日に公開講演会をクレアこうのすで予定していましたがコロナウイルス問題もあり中止としました。在宅医療と家庭でできる薬膳の話を用意していましたが、また改めて皆様にご案内させていただきます。カウンセラー養成講座第18期6月から始まります。時間は午後1時半から4時半。

日程、内容は以下のようになっています。途中からでも結構ですので参加ください。

第1回：令和2年6月14日（日）NPO認定カウンセラーの必要性和心理カウンセリングを学ぶ意義

第2回：令和2年7月5日（日）性格の見方とらえ方と自己分析の実施

第3回：令和2年8月2日（日）心の浄化作用、聴くことの意義

第4回：令和2年9月6日（日）言葉に現れにくい人の心の背後にあるもの

第5回：令和2年10月4日（日）心理・カウンセリングのコミュニケーションの技術

第6回：令和2年11月1日（日）人の人生という物語の理解

第7回：令和2年12月6日（日）学びの発表

講師：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー理事長及び認定講師、外部講師

開催場所：埼玉県鴻巣市市民活動センター、駅直結、エルミショッピングセンター通り抜けてエルミこうのすアネックス3階

参加費用：各回 5,000円。講座修了者は1,000円ですのでご自身の振り返りとしてご活用ください。講座終了後カウンセラー認定を希望する場合には、認定及び登録料として別途3,000円必要となります。

連絡先：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー：tel 048-597-2239 Fax 048-596-7836
micc@olive.ocn.ne.jp 問合せお申し込みはFAXもしくはメールでお願いします。

開催日の9月以降は会場の都合により変更ある場合もありますのでご了承ください。

2. 心支援士養成講座 & 公開講演会

令和3年1月から3月第2回心支援士®養成講座を予定しています。

第1回：令和3年1月10日(日)

第2回：令和3年2月7日(日)

第3回：令和3年3月7日(日)

時間：午前10時～午後3時

条件：カウンセラー認定講座修了者

費用：6,000円 認定カウンセラー養成講座、またすでに心支援士養成講座修了者は1,000円です。

場所：エルミこのすアネックス3階、市民活動センター

心支援士はメンタルヘルスをベースにより専門的な知識と技術を学ぶ講座です。詳細は後日レポートさせていただきます。
心支援士は特許庁より商標登録認証を受けています。

※今回断念した公開講演会を2月14日予定しています。

在宅医療の専門医師の東郷清児さん、薬膳の話は薬剤師の後藤佳子さんを予定しています。

上記以外に講演会等は随時企画していきますので、これからのご案内を参考にお出かけください。

3. 心理・カウンセリングの学び方

心理、カウンセリングの学びは以下の点がポイントです。

- ① 理論を学ぶことです。学習していくうえで理論を学ぶことは経験を確認検証する上で重要です。
- ② 学んだことは、日常生活の中で実践してください。そこからの気づきが大切です。
- ④ 研修の中で他の参加者の学び、気づき、自分以外の人のケースを学ぶこともとても参考になります。
- ⑤ 続けることです。成功する人の秘訣は成功するまで続けること、とよく言われますが、どのようなことでも続けている人が学びも深いと実感します。

「学び⇒実践⇒振り返り」このステップをらせん状（継続）に繰り返しながら考え方と技術が身につけてきます。

職場のリーダーの皆様

仕事には直接業務と間接業務があることは十分承知のことと思います。直接業務は医療であるなら診察、処置です。間接業務は、それ以外の記録をつける、報告をする、会議やミーティングに参加するということです。そして、それらの直接、間接業務は大半が「対人業務」を経て行うことが多いはずで、つまり、人間関係に関する考えと関係を維持する技能は大変に重要だということです。

人は社会的、独自の、創造的な存在であることを前提に社会が動いています。カウンセリングを中心としてその他のコミュニケーションの手法を使い分けられることがとても重要です。コミュニケーションには以下のようなものが上げられます。相手、状況に応じて使い分けましょう。

ティーチング：具体的に知らないことを分かりやすく、理解できるように教える

スーパーバイズ：躰、指導、やってよいこと、悪いことを明示すること。

情報の提供：自分の持っている情報を伝え提供。

ケースワーク：一緒に問題（ケース）に取り組む。

カウンセリング：傾聴を中心として葛藤状態にある相手の内面を整理。

コーチング：目標を持っている人に対して、質問、承認しながら目標実現を支援。

メンタリング：相談相手、同じ会社の中で職場を越えての相談関係。

これ以外にも様々なコミュニケーションの技法がありますが、共通な点は「聞く」ことにあります。聞いて、相手を受け入れない限り関係は進んでいかないからです。

新年度も宜しくお願いします。佐藤