

2011年3月 | (財)パブリックヘルスリサーチセンター | 03-5287-5070

## ヘルスケアカウンセラー養成講座通信



## 2011年度 PHRFヘルスケアカウンセラー養成講座 一般の方も1科目から受講可能です

本講座はこれまで1科目からの受講は卒業生限定でしたが、  
来年度より 一般の方でも受講できるようになりました。

基礎コース・実践コース	15万円
1講義(基礎・実践)	受講生・卒業生 5,000円 一般 8,000円

一流の講師陣による講義。全講義の受講がお勧めですが、関心ある分野だけ選んで受講するというスタイルも可能ですので、是非お知り合いにもご紹介下さい。カリキュラムは昨年度と同じで、右記のとおりです。詳しい資料や申し込み方法につきましては、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。



### 卒業生インタビュー

2007年にPHRFヘルスケアカウンセラー資格を取得した柏木米子さんを訪ねました。  
現在、千葉県柏市の「かしわ地域わかものサポートステーション」で「サポステのお母さん」としてたくさんの若者をメンタル面から就労にむけてサポートし、ご活躍中です。

#### —現在のお仕事内容は？

私が所属しているNPO キャリアデザイン研究所が2年前に厚生労働省からの委託で若者の就労支援をする施設を開設した際、お誘いを受けて働いています。ここでは、引きこもりの若者、働きたくても働けない、自信がないなどの若者を対象に、カウンセリング、講義、グループワークなどを行いながら就職活動ができるまでを目標に、メンタル面でサポートしています。カウンセラーが7人しかいないので、私は事務もしながら電話相談を受けたり、相談者の今後のプランをたてて面接に結びつけたり、といった業務をしています。本人ばかりでなくその家族の相談を受けることもあります。

—これまでのご経歴から今に至るまでをお聞かせ下さい。

子供たちの勧めで学習を始めようと思いい、以前から心理学に関心があったので、早稲田大学オープンカレッジでPHRF主催のカウンセリング講座を1年受講し、ヘルスケアカウンセラー養成講座実践コースへ進みました。その在籍中に大手企業の社員や

家族を対象とした電話相談員として働かせていただきました。PHRFヘルスケアカウンセラー資格を取得した後は、産業カウンセラー資格と産業カウンセリング協会認定のキャリアカウンセラー資格も取得しました。その頃同時に、他のところで社員の法的秩序についての電話相談員として1年ほど活動しましたが、家庭の事情で一時中断。その後、知人の紹介でNPO キャリアデザイン研究所に所属し、その理事長がここを立ち上げることになり、お誘いを受けて今に至ります。

#### —お仕事の中で嬉しい点、悪い点は？

何年も引きこもりだった人が働けるようになった時、出会った頃と比べ、顔が明るく変わっていくのを見た時や「あの時、無理に押してくれたから自信を持てた」など、私の愛の鞭に対して感謝されたこともあり、そういう時はとても嬉しくて幸せな気持ちになりますし、力も貰えます。「サポステのお母さん」とも言ってもらえてとても嬉しいです。

→裏面へ続く



### 2011年度カリキュラム

\* 隔週土曜日。  
日程はお問い合わせ下さい  
講義順番は変更の場合もあります。  
●基礎コース(9:30-12:40)

- ① アイスブレイキング
- ② カウンセリングと心理学概論
- ③ カウンセリング概論
- ④ 行動療法
- ⑤ 来談者中心カウンセリング
- ⑥ 心身医学
- ⑦ 認知療法
- ⑧ 精神医学
- ⑨ 心理アセスメント(投影法)
- ⑩ 心理アセスメント(質問紙法)
- ⑪ 論理情動行動療法
- ⑫ マイクロカウンセリング
- ⑬ インテーク面接
- ⑭ グループカウンセリング
- ⑮ 家族療法
- ⑯ 学校カウンセリング
- ⑰ 医療領域での心理臨床
- ⑱ 産業カウンセリング
- ⑲ 福祉カウンセリング
- ⑳ カウンセリングに関わる法律・規定

#### ●実践コース(13:30-16:40)

- ① EAP の実際
- ② キャリアカウンセリング
- ③ 医療カウンセリング
- ④ 呼吸法・筋弛緩法
- ⑤ 臨床動作法
- ⑥ ストレス免疫訓練法
- ⑦ アサーショントレーニング1
- ⑧ アサーショントレーニング2
- ⑨ 自律訓練法
- ⑩ 交流分析
- ⑪ 社会スキル訓練法
- ⑫ ストレス免疫訓練法(ケース)
- ⑬ 論理情動行動療法(ケース)
- ⑭ 解決志向アプローチ
- ⑮ 医療カウンセリング(ケース)
- ⑯ 学校カウンセリング(ケース)
- ⑰ 行動療法(ケース)
- ⑱ 職場カウンセリング(ケース)
- ⑲ 認知療法(ケース)
- ⑳ 家族療法(ケース)



## 講義感想

### ●基礎コース●

「産業カウンセリング」種市康太郎先生  
まとめ方、話し方がうまく、大変良く理解できた/テンポ良く、集中できた/実践でもすぐ役立つ講義。職場でも活かしていきたい/楽しい講義だった/産業カウンセリングの時代の変化を実感/ユーモアのある先生で嬉しかった/産業カウンセリングの目的や方法が理解できた

「福祉カウンセリング」服部万里子先生  
「相手が思っていることと向き合う。その人と向き合う」という言葉が素晴らしく今後も大切にしたい/介護の世界の閉塞感、構造が良く理解できた/福祉の現場の難しさを痛感/ロールプレイにより思いを受け止めることの大切さと共に難しさもわかった

### 「カウンセリングに関わる法律・規定」

中西義徳先生

カウンセラーの位置づけの難しさ、技量を問われることの大切さを痛感/難しい法律の話ではなく、想定されるケースをもとに話が進められ、わかりやすかった/法的な限界が理解できた。身分や責任・権限など社会的位置づけは今のままでは難しい

### ●実践コース

「職場カウンセリング ケース」佐藤隆先生  
具体的な話からカウンセラーとしての心得などが分かった。/ただ単に心理療法だけでクライアントに向き合うのではなく食事やスポーツ等も行動療法の一つのツールとして取り入れることを考えさせられた。/臨床現場の貴重なお話を伺えた。

### 「認知療法 ケース」大月友先生

板書が見やすく、多くの具体例があったのでイメージが湧きやすかった。/専門的な講義の合間に体験談を交えての講義は先生も専門家でありながらも、一人の人間として悩みもあり、辛いという感情も持つ方だと親近感を持った。/自身の行動変容に役立たせたい。

### 「家族療法 ケース」木下敏子先生

Drから診られた心身症、NPO子育てサークルの実際、現物、臨床の実例は、現実の迫力、奥行きがあり深く学ぶことができた。/実際ロールプレイをして視点がつかみやすかったし、興味も広がった。/事例検討をしていただき、当時の様子を思い起こすことができました。対応方法について思い直すこともあり、とても勉強になった。

(財)パブリックヘルスリサーチセンター  
169-0051  
東京都新宿区西早稲田 1-1-7  
電話 03-5287-5070  
FAX 03-5287-5072  
E-mail; info@phrf.jp  
作成; 埜 仁子

### —PHRFの講座で学ばれ、活かされている点は？

「認知行動療法」「アサーショントレーニング」「社会スキル訓練法」他、たくさんの先生方からご指導いただいたことは自分の日々の生活にも役立っています。また、コミュニケーションに自信が無かったり、自己肯定感が不足している若い人たちが自分を認められるようになったり、自分の病気と少しでも楽に関わる事が出来るようになったり、前向きに自立を考えるようになっていく様子を見ると、全ての勉強が役立っているのだらうと思います。

### —今後のご予定は？

以前から若い人の役に立つ仕事をしたかったので、今とても楽しく働いています。今後も無理のない程度に、出来る限り続けていきたいです。

—お名刺に PHRF ヘルスケアカウンセラー資格も併記され、取得資格を生かしてご活躍されておられました。今度、産業カウンセリングの上信越大会で「若年者・女性対象のキャリア支援活動」について発表されるとのことです。お忙しい中、事務所の皆様も交えてお話を聞かせていただき、有難うございました。



## さんぽみち

### ●D-style TOKYO●

東京都新宿区戸塚町1-102MYビル 03-5858-6110  
10:30-20:30 (カフェスペースは19:30まで) 定休日: 日曜 <http://www.d-style-tokyo.com/>

東西線早稲田駅から夏目坂を背に大隈講堂に向かって歩いていくと、早稲田中学校が終わる角に、洗練された雰囲気の小きなお店があります。外見はシンプルで店内が少し暗めなので、一見何のお店かな?と思うかもしれませんが、入ってみると落ち着いたインテリアで、かわいい美味しそうなケーキやお菓子がお出迎え。フランスの名店で修行した若きオーナーシェフのお店です。

ここには早稲田大学ご近所ならではのケーキあり。Wのロゴ入り角帽をイメージしたケーキ『カクボウ』はテレビでも紹介されました。かわいい外観に濃厚なチョコレートは大人の味。また、ニーズに合わせて希望を聞いて作ってくれるオーダーケーキもあり、他にもクッキー、焼き菓子が豊富です。

店内にはイートインできる15席のカフェスペースもあり、購入したケーキをその場で味わえ、男性も入りやすいシックで大人びた雰囲気。ドリンクにもこだわりあり。豆を多く使って8時間もかけて淹れる水出しアイスコーヒーは高級感がある上リーズナブルです。講義の後や早稲田散策の合間に、ちょっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



## 編集後記

2011年3月12日に予定されていたストレス科学シンポジウム「うつにならない」は、たくさんの方々のご参加が予定されておりましたが、前日の東北地方太平洋沖地震の影響により急遽中止致しました。

未曾有の被害をもたらした今回の地震は、首都圏でも多くの影響を受けました。知人の安否確認、地震や原発事故の恐怖と不安、そして日々増えていく情報に心を痛め、停電や交通機関の混乱など、皆様お疲れのことと思います。

このような時こそ、カウンセリングスキル習得の際、皆様が学んだことが少しでもご自身やお知り合いの方への対応に生かすことができ、また今後も役立つことを願っております。

今回のことで原発の恐ろしさや水道・電気の有難さを再認識し、今後の節電・節水、災害への準備など考え直すことも多々ありました。気を引き締めて日々の生活を営み、また、被災された方々の少しでも早い復興を祈りつつ、微力ながら募金など少しでもお役に立つことができれば、心がけたいと思います。

首都圏での交通機関混乱の中でも助け合いの話を聞かたび、ほっとした温かい気持ちになりました。そのような冷静さ、思いやりの心をどのような時も忘れないでいきたいものです。

被災された皆様、そのご家族の皆様へ心よりお見舞いを申し上げますとともに、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。