



2026.01

メンタルレスキュー協会 ニュースレター Vol 27

CONTENTS

- ◆新年号特集「なぜ今 AI を使った学習なのか」下園 壮太理事長
- ◆冒険と挑戦、もう少しこの先へ。(私の押し活ツアー)伊藤 文 MRI
- ◆認定試験合格者の声
- ◆イベント報告～宿泊交流会～
- ◇編集後記会員部部長 伊藤 朗

特集 「なぜ今 AI を使った学習なのか」

新年明けましておめでとうございます。メンタルレスキュー協会理事長の下園です。本年、当協会は、新しい学習プログラム、「こころの SOS ピアサポートレッスン(以下、こころの SOS)」をリリースします。新年号にあたり、「なぜ今 AI を使った学習なのか」について、素朴な質問に答える形でご説明申し上げます。

Q1. なぜこの「こころの SOS」を開発されたのでしょうか？



どんなに AI が人の悩み相談を受けてくれるようになって、うつや災害のショックといった、心の危機にあるときは、人は身近な人による「ふれあい感」のある支えを求めます。メンタルレスキュー協会では、そのニーズに応えられる人材を育成するため、CPS という資格を認定してきました。

ただ現実には、CPS を受けるには、皆さんご存じの通り、基礎講座 3 つ+練習が必要です。かなりの時間と労力を要します。そうすると、なかなか一般の方にはハードルが高い。そこで、基礎講座の内容をダイジェストしたものを、動画にして配信することにしました。こころの SOS は、20 分×12 本の動画を見ることで、基礎講座の重要な部分をお知らせしています。

しかし、ただ講義動画を配布するのは、ほかの組織でもやっています。メンタルレスキュー協会が目指すのは、「実力の向上」です。そのためには、どうしても練習が必要です。

この練習は、一般的なゲートキーパー研修や会社での指導研修などでも、実施されていますが、私はあまり有効な実習ができていないと感じています。

Q2. 従来の研修(ゲートキーパー研修など)と比べ、このこころの SOS での研修は具体的に何が優れているのですか？



これまでの研修では、受講者同士がお互いに相手役になって練習していました。皆さんもお分りの通り、うつ状態や惨事後のクライアントは特別な反応をするため、元気な人同士の練習では、十分な対応力が身につけにくいという限界があったのです。

この課題を解決するのが、本プログラムの最大の特徴である「AIがクライアントを演じ、かつ指導もしてくれるシステム」なのです。私たちの「レッスン AI」は、危機的心理状態の相手役をリアルに演じます。これにより、従来の参加者同士の練習では難しかった、実践的なスキルを短時間で身につけることができます。さらに、対応のスキルについては、当協会が、赤十字本社、有人宇宙飛行士心理支援、JICA など、最も過酷な現場で支援を提供し、高い評価を得てきた「生きたスキル」に基づいて受講者の対応を評価し、その場で具体的にアドバイスを提供することができます。これによって、いつでも、何回でも、しかも、こっそり練習できるのです。

さらに、動画を見てレッスンAIで訓練すると、当然質問がわくと思いますが、その質問に答える「質問 AI」も準備しました。この動画、レッスン AI、質問 AI によって、協会への関心を持ってもらい、能力のある人に、ぜひ基礎講座に来ていただきたいと思っています。

Q3. すでにスキルを持つ協会員や、企業・団体にとってのメリットは何でしょうか？



メンタルレスキュー協会の会員の皆様(会費納入済)で、「クライシス・カウンセリング(金剛出版)」を購入済の方には、このこころの SOS を無料で 4 月以降、1 年間の使用してもらうように検討しています。会員の皆さんは、すでにある程度のスキルをお持ちですが、練習の場がないこと、そして、その場ですぐに評価とアドバイスをもらえないという限界は同じです。レッスン AI は、この練習の場を

提供し、即座にフィードバックを得られるため、会員の皆様のスキルの維持・向上にも大いに役立ちます。

また、企業や団体様にとっても、本講座はメンタルヘルス施策に最適です。メンタルヘルスの啓発活動は、通常講義などをやって、終わりでした。実力向上については、図れなかったし、測れなかったのです。こころの SOS は従来施策と異なり、実際にスキルアップを図れますし、「受講者のうち何名が合格レベルに達したか」など、導入効果を数値で測定可能です。

Q4. 一方で、協会員のスキルアップの機会について、懸念点はありませんか？



当協会では、プレゼンテーションスキルなども重要視していますが、こころの SOS の導入によって、はじめての方への傾聴講座などの講師の場面は、減るかもしれません。しかし、協会の会員が増え、知名度が上がれば、実際の支援の場は増えてくるはずで、支援の場を通じて、プレゼンテーションのスキルを磨いていくほうが、本来の実力につながると考えています。

このこころの SOS を通じて、協会のコアスキルを社会に広く提供し、心の危機に対する「ふれあい感のある支え」の輪を広げていくと同時に、メンタルレスキュー協会をもっと、いろんな方に知ってもらいたいと思っております。

こころの SOS ピアサポートレッスンの詳細については、当協会ウェブサイト (<https://mentalrescue.org/>)をご確認ください。

冒険と挑戦、もう少しこの先へ。(私の推し活ツアー)

今や5人に1人がやっている、と言われる「推し活」。皆さんは自分の「イチ推し」いますか？

私は45年小田和正さんイチ押しです。御年78歳。「今回は最後のツアーかも」と数年前から仙台公演以外も参加するようになりました。一人で知らない土地に行くなんて無理！と思っていましたが、一度行ってみたらなんと楽しい！やめられなくなりました。

そして今回の「みんなで自己ベストツアー」全国27か所28公演のうち、11か所20講演に参加しました。北海道～沖縄まで、夫や高校からの親友、ツアーで知り合った小田友と参加しました。

もちろんコンサート自体がとても楽しく、元気になります。その土地での体験、風景、おいしいもの沢山得るものがありました。

北海道ではレンタカーを借りて支笏湖まで行って、カヌー体験。神木隆之介似のインストラクターの教え方の上手な事！少しずつできた事を褒め、こうすると腕の負担が少ない、早く進む、とやる気を引き出してくれる指導の仕方はMRの実技指導につながるものがありましたし、一緒に参加した大阪女子4人組のリアクションの素晴らしい事！インストラクターを更にやる気にさせていました。

四国では金毘羅参りをし、しまなみ海道を自転車で駆け抜けていました。しまなみ海道は瀬戸内海をまっすぐ四国まで渡れるかのように見えますが、実は自転車に限っては、渡った島に一度降りてまた橋に戻る、というものすごいアップダウンダウンなのです。普段自転車に乗っているわけでもないのになんと無謀な挑戦をした



のか、と後悔して手遅れで今治迄ペダルをこぐしかありませんでした。上り坂では「MRI受験する時もこのくらい苦しかったな～」となぜかそんなことを考えていました。帰りはチケットがなかなかGETできない、サンライズ瀬戸(寝台特急)で帰ってきました。四国、北海道に限らず、全てが挑戦と冒険で、ドキドキワクワクの連続でした。

公認心理師の伊藤絵美氏によると、推し活は、気に掛ける対象が自分ではなく、自分の外側(社会)にある「推し」に向く点、「推し」がモチベーションになって行動活性化につながる点が、メンタルの不調から回復するためのセルフケアにつながると述べています。私も「推し活」が無ければ、こんな無謀な挑戦は思いつかなかったと思います。いくつになっても冒険と挑戦は楽しく、達成感を与えてくれます。ツアーは終わりましたが、「もう少しこの先へ、行ってみよう！」と思いました。(伊藤文)

今回は伊藤文 MRI に
寄稿いただきました！



認定試験合格者の声



【CPS試験合格体験記】

金地 佳恵さん

CPS 認定を頂けたのはMR 協会の皆様のお陰と感謝の限りです。相談業務で希死念慮を抱く方に出遭う事は必須と思いつつ幾星霜。下園先生の講座受講の機会があり「学びたいカウンセリングはこれだ！」と入門決意。テキストも動画講義も実習も全て目から鱗・鱗・鱗。実習の ZOOM や PC の描画は初めてで不安と緊張 MAX でしたが、ベストスマイルの丁寧なご指導に本当に救われました。頂くフィードバックは、自己のカウンセリングを変える道案内と思い、自分に定着させたく、日常生活でも即実践。MC がミラクルを起こす感動！苦手な要約質問も日常で繰り返し、相手の反応が変わる事を実感しました。基礎講座は、カウンセリング現場は勿論、人間関係の構築に通じる事を知りました。



皆様に支えられ

日常の隙間時間も基礎講座を意識し何とか合格出来た今、触れるのが怖かった希死念慮をさらりと聞けるようになり、聞く事の大切さも知りました。漸く「カウンセラーです。」と言える自信に繋がった気がします。

【CPS試験合格体験記】

鈴木 美紀子さん

私は下園壮太先生の『50 歳から・・・』を読み、感ケアに参加したことから入会しました。最初は仕組み、例えば講座受講予定でも試験を申し込めることなど、何もかもわからず、皆様に教えていただき何とか試験を受け、なんと合格！有難うございました。



厄除けしたかったのに～

特に戸惑ったことが2点ありました。1点目は現在の仕事は対面での相談のため、日頃はマスクをしています。マスクでは表情はおろそかになり、意識はジェスチャーに向けていたことがわかりました。いつもの自分が出るんだなと思いました。2点目はメモや Zoom の描画です。以前の部署では、表に記入しながら聞くこともあり、メモに集中するとずっと下を向いてしまうことに全く気が付きませんでした！また、Zoom もウエビナーなど受け身の経験しかなく、描画は初めての作業でした。

試験直後は、自分の不出来にがっかりし、次の試験日程を手帳に書いたぐらいでした。当然ですがまだまだです。ただ、最近同僚2人から別々に相談の様子が「やわらかくなってきている」など言われたので、ちょっとでも味方になれているかなと嬉しかったです。これからもどうぞよろしくお願い致します。

【CPS試験合格体験記】

加倉井 拓夫さん

CPS を受験しその後上級個人を受講してみたのは、試験自体も学びの一環になっていたんだな、ということでした。試験当日は基礎で教わったことを実行するので精一杯でした。しかし上級に進んでから講評や録画を見返すと、それらは基礎から上級へという流れの中で、MR 協会のカウンセリングへの理解を深めるための資料として活用できることがわかりました。

基礎で習うようなうつ対処と惨事対処はそれぞれ別個に行うのも難しいのに、上級で練習するようにそれらを目の前のクライアントに合わせて臨機応変に使いこなしていくのはさらに難しいです。しかしそれらは相談の中でも特に対応が難しいケースなので、しっかり学んでおくのがとても有益だと感じます。これからも上級のみならず基礎も繰り返し受講して、MR協会のノウハウを自分のものにできるように頑張ります。

最後になりましたが試験を開催してくださった皆様にこの場を借りて感謝申し上げます。

【CPS 試験合格体験記】

佐藤ひかりさん

私は普段、外部 EAP のカウンセラーとして働いています。職場内での惨事の支援をする機会もあり、一回こっきり短時間の支援で何ができるのか、対応に悩むことが少なくありませんでした。そんな折、先輩からメンタルレスキュー協会の講座を紹介していただき、クライシス対応について基礎からしっかり学びたいと思い、基礎講座を受講しました。

「いかに誤解なくメッセージを伝えるか」「味方になるか」言うは易し行うは難しで、自分の表情の動かなさに愕然とする場面も多々ありました。講座でのロールプレイの中で、温かく具体的なフィードバックをいただきながら、少しずつでも学びを実践できるようになっていったことが、今回の合格につながったのだと思います。

今後も学び続けながら、少しでもクライアントのためになる支援を目指して、日々精進していきたいです。

【CPS 試験合格体験記】

福岡 志保美さん

2024年にメンタルレスキュー協会を知り、翌年春から学び始めました。

受講中に自身の不調に気づく機会をいただき、秋の講座から再スタートをした経緯があります。まず何よりカウンセラーが心身ともに健やかであること、その大切さを実感いたしました。自分の心と身体に向き合いながら、メンタルレスキュー協会での学びを深め、一人でも多くの味方になれるよう努力してまいります。

先生方、事務局の皆さま、一緒に学ぶ皆さま、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



【CPS 試験合格体験記】

鈴木 映美さん

待望の CPS 認定試験合格をいただきありがとうございました。結果発表の頃は今か今かとメールをチェックしていました。久々に緊張感のある日々を過ごし、まるで入学試験の発表のようにドキドキワクワクでした。もとは惨事ストレスケアの知識を深めたくて、メンタルレスキュー協会の講座を受け始めましたが、受講が楽しくてたまらない！次の講座を早く受けたい！と見事にどっぴりとはまってしまいました。今まで様々な機関の研修や講習会に参加しましたがメンタルレスキュー協会の講座は No. 1 です（笑）。

これから上級講座を受講できるようになりましたが、ここからが一気に難しくなることを覚悟しています。なぜかと言うと、私の苦手な「説明」が必須となるからです。避けて通ることができない関門ですが、失敗しながら何度も練習をして、上級資格を目指したいと思います。引き続きご指導いただけますと幸いです。ありがとうございました。

【UCPC 合格体験記】

大塚 真弓さん

キャリアコンサルタントの資格を取ったものの、実践への不安を抱えていた私に、産業カウンセラーの資格を持つ先輩から紹介されたのがMR協会でした。「希死念慮」という言葉の重さに最初は戸惑いましたが、キャリアコン養成講座で感じた「専門家へ繋ぐタイミングや伝え方を知りたい」「カウンセリングを深めたい」という思いに背中を押され受講を決めました。



UCPC 取得までの道のりは、毎回講座が終わるとぐったりするほど（笑）、中身の濃い時間でした。感覚的に捉えていたことが論理的に整理され、「知っている」が「できる」に変わっていく手応え。そして講師の方々の温かいフィードバックから、いつも新しい気づきをいただきました。

現在自身の先のキャリアを模索中ですが、職場でのメンタルケアや、自分自身のセルフケアに活かすことが出来ています。「誰かの役に立ちたい」という漠然とした思いが、学びを通じて少しずつ形になってきました。

これからもMR協会での学びを深めていきたいです。

【UCPC 合格体験記】

藤田 順子さん

「死にたい」というCLさんのサポートに悩み、知人に勧められた下園先生の本でMR協会を知りました。基礎講座を受けて、会社でのカウンセリング実務は明確な対応方法を元に、私自身の不安を減らして望むことができるようになりました。復職後の難しい方へは、スーパーバイズをいただき対応することができましたが、講座での指導者の的確で細やかで、深い知識に基づいた支援が、私にもできたらいいなと思うようになり、UCPC試験に挑戦しました。

でも試験は複数回不合格で、何度も聞いている内容が自分にはいつまでも他人理論でした。下園先生の動画を何度も観て、ロープレではいつも違う欠点の指摘を受けるうちに、自分の中で理解できることが増えてきた気がします。また日常いろいろな時に、「こんな時指導者ならなんと言うだろう、MRではどう考えるのだろう」と思うようになり、自分なりの考えが明確になって、少し生き易くなったとも感じています。とはいえ諸先輩方のスキルの凄さは雲の上で、全く姿が見えないので、今後もこつこつ学び続けたいと思います。

【UCPC 合格体験記】

高武 奈津美さん

今回、7回目の挑戦でUCPC試験に合格することができました。これもひとえにご指導をしてくださった皆様方、共に勉強してきた皆様方のお陰と感謝しております。心に留めていたアドバイスと行っていた勉強法を書いてみます。これからUCPC試験を受ける方の参考になれば幸いです。

(1) アドバイス

- ・試験と思わず、クライアント役さんを本当のクライアントだと思って面接をする
- ・クライアントの味方になっていなければ、説明もアドバイスも受け取ってもらえない
- ・UCPC試験では、クライアントの一番つらいところを説明してわかっていただく技量が求められる
- ・試験の時は、余計なことは考えず、クライアントに何をしてあげられるか、何を言ってあげられるかを考える

(2) 勉強法

- ・UCPC試験の過去動画や講座、勉強会、事前トレーニングの録画を見直して、指導者の方々のモデリング

を、ノートに文字起こしをして覚えるようにしました

・家族に蓄積疲労の3段階や経緯表の説明をし、不明点の指摘を受けました

試験の時は、指導者・勉強仲間・家族の応援（第3の自信）を力に、試験と思わず、実際のカウンセリングと思って落ち着いて受けることができました。これからもご指導のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

【UCPC 合格体験記】

【感謝】3回の上級個人講座受講、2度目の試験で合格できたのは、指導者、諸先輩、一緒に学んだ仲間のおかげと深く感謝しています。自分のこととしか思えない内容の講評を読み「今回もダメだった」と諦めて合否を確認したので驚きました。「同体取り直し」と言われてもやむを得ないギリギリで滑り込んだ伸びしろの大きい合格者です（笑）。

【自分なりの対処法】①協会でSNS・電話相談の実践経験を積めた（実践機会の少ない方にお勧めです）。②講座での学びを土台に、うつ・惨事の苦しさを想像してCL役のシナリオ作りに努めた。③ロープレや過去試験の動画を見ながら経緯表、現場の図、戦略シート（バリア病）作成のトレーニングをしたことで苦手意識を薄くできたなど。

【出発点】「公道を走れる」最低基準に到達し運転免許を取得しただけで、どんな天候、道路状況でも自在、安全に運転できるようになるには未だ道半ばと肝に銘じ、現場とクライアントからしか学べない残り半分（2022.01 会員誌 vol.18 巻頭ページ）に精進します。

高石 祐次さん



青荷温泉にて

宿泊交流会の振り返り

昨年、10月4-5日で会員部主催の宿泊交流会を開催しました。

今回の会場はちょっと足を伸ばして、静岡県御殿場にある「国立中央青少年交流の家」で開催。恒例の学習時間では、下園理事長より「AIを使った教材を体験する」をテーマに行いました。また、勉強した後の懇親会ではキャンプファイヤーを計画していましたが、生憎の雨のため実施を断念しました。しかしその時間は、しっかりと懇親時間に振替えることができました。参加された16名の方、お疲れ様でした！（伊藤朗）



研修室で下園先生が作成中の「こころの SOS」を体験。体験後に率直な意見交換が活発に行われました。



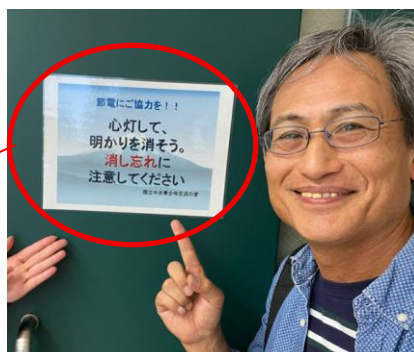
夕食は貸切のガレージ。参加者の近況報告で盛り上がり、お風呂に入ることも忘れて語りました。



高石さんに先頭になっていただきラジオ体操を実施！



ほんとはこの後ろに富士山がある・・・はずでした。



研修室のドアのポスター。どこかで見たことあるような・・・

編集後記

2026年1月 会員部 伊藤 朗

皆さまあけましておめでとうございます。会員部部長の伊藤朗です。

本号の特集で AI を活用した「こころの SOS」を紹介しましたが、皆さんはもう体験されたでしょうか？最近の AI の進化にはほんと驚かされますよね。なので、AI ついでにこの編集後記も作成をお願いしたら下記のようなものをつくってくれました。プロンプト(命令)は「27号の会報誌を読んで編集後記を400字程度でつくってちょうだい。午年と AI をからめ内容で」です。

(↓AI 作成の編集後記)

2026 年は午年。馬は古くから「進む」「運ぶ」「人をつなぐ」存在として親しまれてきました。

本号の特集では、AI を活用した新しい学習のかたちをご紹介しました。AI というと効率化や代替を連想しがちですが、協会が目指しているのは、練習の機会を増やし、人が人として関わる力をより確かなものにする事です。繰り返し練習できる環境は、失敗を恐れず挑戦する勇気を支えてくれます。

合格体験記や「推し活」のエッセイからも伝わってくるのは、挑戦の中で揺れながらも前に進んできた一人ひとりの歩みです。馬が道を覚え、人を背に乗せて遠くまで運ぶように、AI もまた私たちの学びを支える“相棒”となり得るでしょう。今年もそれぞれの現場で、少しずつ、しかし確かに前へ進んでいけたらと思います。

うーむ……皆さま、今年もよろしくお願いいたします。

会報誌に関するご意見、ご感想をお寄せください。

E-mail: kaiin@mentalrescue.org