

一般社団法人 マスティーカウンセリング協会

心理教育、キャリア教育及びその関連領域に関する研究とその知識の普及活動を通して、
表面的な well-being（幸せ）を目指すのではなく
本質的な well-being（幸せ）を目指す社会へ貢献することを目指しています。

I. 人材育成プログラムの研究開発事業

ありたい自分を支えるのは

こころの健康

社会的な健康

身体的健康

そして

人生の意味や価値を見出し、生きがいを感じることができる

スピリチュアルな健康

ひとつの学問に偏らず

行動科学、心理学、スポーツ医学、教育学など、

さまざまな知見を掛け合わせることで、

ありたい自分を支える健康観を高め、

幸せに歳を重ねることができるよう、

well-being（幸せ）を促進する

プログラムの研究、開発を行っています。

Ⅱ. 人材育成プログラムに基づく資格認定事業

ライフコースサポーター/心理カウンセラー養成講座

多種多様なライフコースを選択でき、多くの可能性を見出すことができる時代になりました。しかし、可能性に広がりがあるほど、迷いが生じやすくなります。そのような、日々の生活の中で、自分の **well-being** (幸せ) を見失わずに、人生の質を向上させるキャリアを築いていくことは簡単なことではありません。

そこで、このような時代に合った、本質的で継続的な **well-being** (幸せ) に向かうことを支援する行動科学をベースとした知識や技術による対人サポート、マスタリーカウンセリングを構築いたしました。

マスタリーカウンセリングは、自己理解 (セルフモニタリングを促し自己の強みに気づく)・良好な自己イメージの構築 (良好な自己イメージへの変容と定着)・社会的自立へのスキル獲得 (環境を改善する社会的スキルの獲得)・自己実現に向けた行動計画 (自己実現に向けた現実的な行動計画)・主体的で自律的なキャリア形成 (主体的・自律的に経験を積み重ねる) を支援する知識や技術です。

従来からの健康支援に見られるような予防という視点も持ちながら、どういった人生を歩み、どのような **well-being** (幸せ) を目指していくのか、すなわち、自己実現達成に向けたキャリアを支援する人材を育成するプログラムであり、こころの健康・社会的な健康・身体健康・人生の意味や価値を見出し、生きがいを感じることができるスピリチュアルな健康それぞれの健康観を高めることで、ありたい自分へ近づくことを目指しているものです。

<各養成講座で取得できる知識・スキルの概要>

○ライフコースサポーター養成講座で、取得ができる知識・スキル

- ・気持ちに寄り添うことができる
- ・気持ち、感情の整理を支援できる
- ・効果的・現実的な計画・目標をつくる支援ができる
- ・健康観を高める支援ができる
- ・ **well-being** (幸せ) に向かうことを支援できる

○心理カウンセラー養成講座で、取得できる知識・スキル

ライフコースサポーターを目指すことで取得ができる力に加え

- ・ありたい自分への気づきを支援できる
- ・ありたい自分、**well-being** (幸せ) へ向かう悩みに寄り添い支援できる
- ・本質的な **well-being** (幸せ) に向かうことを支援できる

《資格認定要綱》

資格認定は、一般社団法人マスターカウンセリング協会により行われる。

■ ライフコースサポーター

下記のいずれかを満たした者は、ライフコースサポーター資格を有することができる

1. 認定研修機関によるライフコース養成講座を修了（16単位以上取得）し、学科試験に合格していること
2. 顕著な実績を持ち、資格能力を有していると認められ、学科試験に合格していること

ただし、3年毎に更新をすること。

■ 初級カウンセラー

下記のいずれかを満たした者は、初級カウンセラー資格を有することができる。

1. 認定研修機関によるライフコースカウンセラー/心理カウンセラー養成講座を修了（14単位以上取得）し、学科試験及び実技試験に合格していること
2. 顕著な実績を持ち、資格能力を有していると認められ、学科試験及び実技試験に合格していること

ただし、3年毎に更新をすること。

■ ライフコースカウンセラー/心理カウンセラー

下記のいずれかを満たした者は、ライフコースカウンセラー/心理カウンセラー資格を有することができる。また、ライフコースカウンセラー、心理カウンセラー、二つの名称を使うことができる。

1. 認定研修機関によるライフコースサポーター養成講座、ライフコースカウンセラー/心理カウンセラー養成講座ともに修了（32単位以上取得）し、学科試験及び実技試験に合格していること
2. 顕著な実績を持ち、資格能力を有していると認められ、学科試験及び実技試験に合格していること

ただし、3年毎に更新をすること。

《資格登録申請要綱》

以下を研修開催機関が取りまとめ、一般社団法人マスターカウンセリング協会に提出すること。

1. 資格登録申請用紙
2. 研修の修了証
3. 試験合格を証明する書類
4. 登録手数料 5,000円
5. 実績により資格を申請する者は以下を提出し、同時に資格取得にかかわる資料を取得すること。
 - ① 資格登録申請用紙
 - ② 実績を証明する書類（資格証など）
 - ③ 試験合格を証明する書類
 - ④ 登録手数料 5,000円
6. いずれの場合も、申請内容を審査後、資格証の発行となる

《資格認定更新要綱》

資格認定更新は一般社団法人マスターカウンセリング協会により行われる。

■ ライフコースサポーター

資格更新には更新時に下記のいずれかを満たしていること

1. 直近の3か月において2時間/週または8時間/月、ライフコースサポーターとして活動していること。(活動の内容がわかるものを提出すること)
2. 認定研修機関で、更新単位(16単位)を取得していること。
(取得単位を証明するものを提出すること)

■ 初級カウンセラー

資格更新には更新時に下記のいずれかを満たしていること

1. 直近の3か月において2時間/週または8時間/月、ライフコースサポーターとして活動していること。(活動の内容がわかるものを提出すること)
2. 認定研修機関で、更新単位(16単位)を取得していること。
(取得単位を証明するものを提出すること)

■ ライフコースカウンセラー/心理カウンセラー

資格更新には更新時に下記のいずれかを満たしていること

1. 直近の6か月において8時間/週または30時間/月、心理カウンセラーとして活動していること。
(活動の内容がわかるものを提出すること)
2. 認定研修機関で、更新単位(32単位)を取得していること。
(取得単位を証明するものを提出すること)

《資格更新申請要綱》

資格更新には、以下を提出すること。

1. 資格更新申請用紙
2. 単位取得を証明する書類または活動の実態がわかる書類
3. 更新手数料 5,000円
4. 申請内容を審査後、資格証の発行となる。

ただし、資格登録の更新月は2月、9月の年2回とする。

更新単位は、養成講座の受講に限らず、自主開催の研修、学会参加などでも内容により、更新単位と認められる場合がある。単位認定の可否は一般社団法人マスターカウンセリング協会に確認をすること。

人材教育トレーナー / モチベーションコンサルタント養成・資格認定

■ 人材教育トレーナー

- 本質的な well-being (幸せ) を支える健康観を高め、個人と社会のためにカウンセリングマインド法、ストレスマネジメント法、コミュニケーション法などのトレーニングができる。
- ライフコースサポーター養成講座の講師を務めることができる。

《トレーナー養成研修要綱》

下記を満たした者は、人材育成トレーナー養成研修を受けることができる。

1. ライフコースサポーター養成講座、心理カウンセラー養成講座を修了していること
2. 一般社団法人マスターカウンセリング協会認定ライフコースサポーター資格、心理カウンセラー資格を有し、資格登録をしていること。
3. 受講料は、以下の料金を一般社団法人マスターカウンセリング協会へ支払うこと。
ライフコースサポーター養成講座、心理カウンセリングセミナー共に 3,000 円 / 半日
4. 講師アシスタントとして、ライフコースサポーター養成講座、心理カウンセラー養成講座の両講座へ参加すること。
5. ライフコースサポーター養成講座の研修には、開催される講座内容に沿って、1 単位につき 10 ワード以上を抜き出し、レポートにして提出すること（事前課題）。また、1 講座ごとに「何を学び、何を身につけたか」をレポートにして提出すること。
6. ライフコースサポーター養成講座と心理カウンセラー養成講座の両講座において、担当講師から講師アシスタントの業務を行えると認められた者は研修終了となる。

《資格認定要綱》

資格認定は一般社団法人マスターカウンセリング協会により行われる。

下記を満たした者は、人材教育トレーナー資格を有することができる

1. トレーナー養成研修を終了し、資格能力を有していると認められた者
2. 顕著な実績を持ち、資格能力を有していると認められた者

但し、一般社団法人マスターカウンセリング協会認定ライフコースサポーター及び心理カウンセラーの資格登録をしていること。

《資格登録申請要綱》

以下を一般社団法人マスターカウンセリング協会に提出すること。

1. 資格登録申請用紙
2. 研修の終了または合格を証明する書類
3. 登録手数料 10,000 円
4. 実績により資格を申請する者は以下を提出し、同時に資格取得にかかわる資料を取得すること。

- ①資格登録申請用紙
- ②実績を証明する書類（業務経歴等）。
- ③登録手数料 10,000 円

5. いずれの場合も、申請内容を審査後、資格証の発行となる

6. 資格更新の必要はない（但し、ライフコースサポーター及び心理カウンセラーの資格登録が資格認定の条件であるため、資格登録がなされない場合、資格の失効となる）

■ ライフコースコーディネーター / モチベーションコンサルタント

- 企業や団体、地域などのコミュニティにおいて、環境調整やトータルヘルスコンサルティングができる。
- ライフコースサポーター、心理カウンセラー、人材教育トレーナーの養成講座の講師を務めることができる。

《資格認定要綱》

資格認定は一般社団法人マスターリーカウンセリング協会により行われる。

下記を満たした者は、ライフコースコーディネーター資格を有することができる

1. 一般社団法人マスターリーカウンセリング協会認定資格を有する者の推薦または、顕著な実績を持ち、資格能力を有していると認められた者

《資格登録申請要綱》

以下を一般社団法人マスターリーカウンセリング協会に提出すること。

- 1. 資格登録申請用紙
- 2. 実績を証明する書類（業務経歴等）。
- 3. 登録手数料 30,000 円
- 4. 申請内容を審査後、資格証の発行となる

研修開催規定

1. 講座の開催は、個人、団体のどちらでもできることとする。
ただし、以下のものを提出し、研修開催機関認定を受けること。
 - 1) 研修開催機関認定申請書
 - 2) 団体の場合は、団体の要綱または団体の概要がわかるもの
個人の場合は、講座開催の趣旨がわかるもの（広報用のチラシなど）
2. 研修内容について
ライフコースサポーター養成講座、心理カウンセラー養成講座の修了に必要な単位を満たす内容の研修を行うこと。（現行のカリキュラムに沿っていれば必要単位を満たすことができます）
 - ライフコースサポーター養成講座は全 10session （修了に必要な単位は 16 単位以上）
 - 心理カウンセラー養成講座は全 10step （修了に必要な単位は 14 単位以上）
3. 講師料
以下の講師料を一般社団法人マスターリーカウンセリング協会へ支払うこと。
 - ライフコースサポーター養成講座 40,000 円 / 1session
 - 心理カウンセラー養成講座 60,000 円 / 1step但し、当面の間は、実施回数によらず修了までを 1 回として講師料を設定する。
 - ライフコースサポーター養成講座 300,000 円/1 回
 - 心理カウンセラー養成講座 450,000 円/1 回。
4. テキスト
テキストは一般社団法人マスターリーカウンセリング協会から必要部数を購入し、受講者に販売すること。その際、決められた価格で販売すること。
 - ライフコースサポーター養成講座テキスト 定価 1,000 円/1session（購入価格 600 円）
 - 心理カウンセラー養成講座テキスト 定価 7,000 円/10step（購入価格 3,750 円）
5. 受講料の設定
受講料は以下のように設定すること。
 - ライフコースサポーター養成講座の基本料金 7,500 円/1session
 - 心理カウンセラー養成講座の基本料金 10,000 円/1step会員などに対して割引等を行いたい場合は、一般社団法人マスターリーカウンセリング協会へその旨を申し出て、了承を得ること。
6. 修了証の発行について
修了単位を取得し修了試験に合格した者に、研修開催機関名、講師名が明記された修了証を発行すること。（認定資格を取得する際に修了証のコピーが必要になります）
7. 講師条件
一般社団法人マスターリーカウンセリング協会認定人材教育トレーナーまたはライフコースコーディネーターが講師であること。
（講師の依頼は一般社団法人マスターリーカウンセリング協会でお受けしています）

単位一覧

■ ライフコースサポーター養成講座

➤ 基礎科目

(A~Iの中から8単位以上取得。重複不可)

A) メンタルヘルス基礎論 (健康、メンタルヘルス、ストレス) 1単位

キーワード

健康と権利 (健康に関する法律)、WHOによる健康の定義、WHOによるメンタルヘルスの定義
これからのメンタルヘルスの定義、メンタルヘルスを支える機能・要素、つくられる病・つくる病
ライフサイクルの変動、ライフコースとは、ストレスとは、悩みとは、ストレス理論、
ストレスの種類、ストレスマネジメントとは、ストレスマネジメント力

B) 感情基礎論 1単位

キーワード

感情と情動、生活行動のサイクル、刺激と脳反応、基本感情、感情の意味、欲求の深さ、
感情の混同、感情の矛盾、ネガティブサークル

C) 発達と社会化の基礎 1単位

キーワード

生理学・心理学・社会学からみた発達、発達の個人差、社会化とは、社会化の形態、道徳・慣習、
キャリアとは、自己マスタリー

D) 思春期・青年期の基礎 1単位

キーワード

思春期と青年期、思春期・青年期の課題、自分を幸せにする力、幸せのタイプ(タルベンシャハー)、
強化・消去・回避(あめとむち)、人生の過渡期、アイデンティティーステータス、動機付け、
子どものストレス要因、他人指向社会の弊害、目標を持つことの意義

E) 自己理解・他者理解の基礎 1単位

キーワード

メタ認知、メタ認知能力、メタ認知能力を高める、ありたい自分、自己の強み、推論の方策、
認知的バイアス

F) 家族基礎論 1単位

キーワード

家族人生周期(ライフサイクル)、家族の中の個人、ファミリーアイデンティティ
ライフコース化と家族の個人化、ジェンダーステレオタイプ、社会統制、親役割
育児と夫婦関係、家族の発達課題

G) 支援者役割の基礎 1単位

キーワード

支援とは、アンバランスが起こる意味、問題とは、話の中心に置くもの、支援者の視点
支援者の立場、意志力、やる気にかかわる要素

H) コミュニケーション基礎論(1) 1単位

キーワード

対人コミュニケーションとは、コミュニケーション能力、日本と欧米の文化の違い
カウンセリングマインド、「聴く」「聞く」の違い、聴く基本姿勢、ブロッキング
言語コミュニケーション、非言語コミュニケーション、話の構造、質問の仕方

D) コミュニケーション基礎論 (2) 1 単位

キーワード

対人コミュニケーションとは、コミュニケーション能力、日本と欧米の文化の違い
受け身的な依存欲求とイイ子、コミュニケーションギャップ、アサーション (上手な自己主張)
アサーションの基本姿勢、アサーティブな伝え方

J) こころの病の基礎 1 単位

キーワード

精神疾患とは、精神疾患の診断基準と症状の特徴、こころの動きの捉え方、
こころの病と向き合うには、情動をつくる脳内ホルモン

K) 生活習慣とこころの健康の基礎 1 単位

キーワード

ストレス刺激と脳、ストレスホルモン、脳内ホルモンと栄養、脳の栄養状態 (低血糖症)、
脂と炎症、生活リズム、睡眠とホルモン、生活リズムと光、運動の効用、
モノアミン仮説と統合理論、運動強度

➤ 演習科目

(L~Sの中から8単位以上取得。重複可。)

L) ストレスマネジメント演習 1 単位

M) エモーショナルマネジメント演習 1 単位

N) 自己マスタリー演習 1 単位

O) キャリアビルディング (目標化・計画化) 演習 1 単位

P) 自己理解演習 1 単位

Q) リスニング実践演習 1 単位

R) 自己マスタリー促進型支援演習 1 単位

S) コミュニケーション演習 (1) 1 単位

T) コミュニケーション演習 (2) 1 単位

■ ライフコースカウンセラー/心理カウンセラー養成講座

(a~jのすべての単位を取得し、かつ14単位以上取得。重複可。)

a) カウンセリング基礎論 1 単位

b) 傾聴基礎論 1 単位

c) 傾聴実践演習 1 単位

d) エモーショナルマネジメント基礎論 1 単位

- e) 自己マスタリー型キャリア促進支援基礎論 1 単位
- f) 自己マスタリー型キャリア促進支援実践演習 1 単位
- g) カウンセリング基礎演習 2 単位
- h) 心理アセスメント基礎論 1 単位
- i) 心理アセスメント実践演習 1 単位
- j) カウンセリング実践演習 (1) 2 単位
- k) カウンセリング実践演習 (2) 2 単位
- l) ブラッシュアップ 2 単位

その他の事業

- Ⅲ. 人材育成コンサルティング並びにコーディネート事業
- Ⅳ. 各種研修会、講演会の開催並びに開催協力事業
- Ⅴ. 学術出版物その他刊行物の発行
- Ⅵ. 前各号に掲げる事業に付帯または関連する一切の事業

沿革

- 平成 14 年 トータルヘルスサポート設立
- 平成 26 年 AcademicResearch トータルヘルスサポート設立
- 平成 29 年 一般社団法人マスターリーカウンセリング協会設立

役員

- 理事 3名 代表理事 星野伸明
- 監事 1名

事務局所在地

千葉県習志野市谷津 3-17-2

ホームページ

<https://mcounseling.or.jp/>

メールアドレス

admin@mcounseling.or.jp

