

Empathy Communication Card: EMCO カード

介護者メンタルケア協会

〒108-0074

東京都港区高輪

4-23-6

ハイフォーム高輪 708

TEL 0368690857

FAX 0368933931

Email:

kaigomental@mbr.nifty.com

代表 橋中今日子

介護者メンタルケア協会 HP



<https://kaigomental.com>

EMCO カードは、
Feeling（感情）クリーム色のカードと
Needs（ニーズ）：青色のカードの
2種類、計 180 枚で構成されています。



Needs（ニーズ）とは、
私たちが必要としているもの、大切にしたいものです。
ニーズが満たされている状態では『快感情』、
ニーズが満たされていない状態では『不快感情』が生じます。

感情は私たちが必要としているもの、
大切にしたいものが満たされているか、いないかを示してくれる大切なものです。

EMCO カードを使って、自分の気分や感情に気づき、
必要としているものが何であるかを発見することで
不安やストレスの解消ができるだけでなく、
次にどのような行動をすればいいのかを発見することができます。

カード使用例

▶気持ちがおもやもや・不安な時。

1) 感情のカード（クリーム色）から、今の気持ちにあうカードを選びましょう。

2) 選んだ感情のカードは6つのグループ（過去+-、現在+-、未来+-）のどこに分けられるでしょうか？

過去+ 過去の出来事の 心地良い感情	現在+ 今感じている 心地良い感情	未来+ 未来に対する期待 ワクワク
過去- 過去の出来事の 不快な感情	現在- 今感じている 不快な感情	未来- 未来に対する不安・ 心配

3) 今感じている不安、おもやもやは、どのグループから生じているでしょうか？

4) グループ分けをして、気づいたことを書き出してみましょう。

5) どのニーズがあれば、不安おもやもやした気持ちを解消する可能性があるでしょうか？ニーズカード（青いカード）から選びましょう。

6) 選んだニーズを満たすために、助けてくれそうな人、物、サービスはどんなものがありそうですか？

7) ニーズを満たすために、今日からできそうなことはどんなことがありますか？

8) それが実現できたら、明日はどんな気分で過ごせそうですか？感情のカードから選んでみましょう。

9) 明日、その気持ちで過ごすために、どんなニーズを大切にしておくと良さそうですか？

▶1 日の振り返りに活用する。

1) 感情のカード（クリーム色）から、今の気持ちにあうカードを選びましょう（複数枚）。

2) 選んだ感情のカードは、（過去+-、現在+-、未来+-）のどこに意識が向いているのでしょうか？

過去+ 過去の出来事の 心地良い感情	現在+ 今感じている 心地良い感情	未来+ 未来に対する期待 ワクワク
過去- 過去の出来事の 不快な感情	現在- 今感じている 不快な感情	未来- 未来に対する不安・ 心配

3) グループ分けをして、気づいたことはどんなことでしょうか？

4) 今日、満たされたニーズは何でしょうか？
ニーズカード（青いカード）から選びましょう。

5) 今日、満たされなかったニーズは何でしょうか？
ニーズカード（青いカード）から選びましょう。

6) 明日を快適に過ごすために、どのニーズを大切にしますか？

7) それを実行できたら、どんな 1 日になりそうですか？

EMCO カードの活用方法など、
介護者メンタルケア協会の HP でご紹介してまいります。

<http://kaigomental.com/emcocard/>

