

# JET オンラインカウンセリングサービスのご利用にあたり (CLAIR からのメッセージ)

2022年3月吉日

JET プログラム参加者の皆様

自治体国際化協会（以下「CLAIR」とする。）では、現役 JET プログラム参加者が日本での任用期間中、心身ともに健康なままで、外国語指導、スポーツ指導などの地域の国際化活動に励んでいただくことを目的に、「JET オンラインカウンセリングサービス」を運営しています。

本サービスのご利用に際し、いくつか留意していただきたい点がございますので、以下についてご一読ください。

2021年11月にCLAIRがJETプログラム参加者約5,000人を対象にメンタルヘルスに関するアンケートを実施したところ、2割強の約1,300人から回答を得ることができました。その回答者のうち約600人が「日本の生活に苦勞している」と示しており、コロナ禍における友人等との交流機会の減少や将来のキャリアへの不安などで、皆さまが大変苦勞されていると推察いたします。そのような中で、本サービスが皆さまの問題解決に役立つと期待しておりますが、すべての問題を100%解決することは不可能です。カウンセリングは、自分が抱えている悩みや問題を聴いてもらい、カウンセラーと一緒に自分の問題を整理、把握するプロセスであり、このことにより、問題を解決する手がかりを探ることができます。問題を解決するのはあなた自身であり、また、場合によっては解決できない問題もあることをご理解ください。

また、本サービスでは、心の病気の診断、薬の処方などを行うことができません。状況に応じて、精神科医などといった専門医に診療を受け、自分の心の健康を管理する必要がある場合もあります。JETプログラム参加者であれば、こういった治療は健康保険も適用されますので、これも1つの選択肢として覚えておくといよいでしょう。

なお、本サービスの運営にあたり、委託者が業務を適切に実施しているかの確認を行うため、相談件数と大まかな相談傾向のみCLAIRに報告されます。しかし、これにより、誰がどのような内容で相談したかということについて、任用団体はもちろん、CLAIRにも秘匿されますので、安心してご利用ください。

本サービスでは、ウェブメール及びスカイプを用いたカウンセリングの2種類がございます。それぞれの相談回数についてですが、ウェブメールカウンセリングは、無制限としておりますが、スカイプカウンセリングは、1年間に使用できる上限は昨年度同様に7回までとなっております。そのため、まずはウェブメールカウンセリングをご活用いただき、スカイプカウンセリングについては、必要に応じて計画的にご利用ください。

本サービスの限界を超えた長期間に渡る悩みや問題のカウンセリングが必要になった場合、自身でカウンセリングを手配するようお願いいたします。医療保険で適応されないカウンセリング等の費用を助成するメンタルヘルスカウンセリング助成金制度も設置しております

ので、こちらも併せてご利用ください。

また、本サービスをご利用いただく際には、回答や面談の調整に数日を要しますので、緊急な場合の利用には適していません。緊急な対応が必要な場合、JETプログラム参加者ハンドブック（GIH）の参考資料にさまざまなヘルプラインを掲載しておりますので、ご参照ください。なお、GIHはCLAIRホームページ（<http://jetprogramme.org/ja/gih/>）に掲載しております。

結びに、これらの点にご注意いただいたうえで、本サービスが皆さまの心の悩みや相談を解決するための一助となり、心身ともに穏やかに日々の生活を過ごされ、職場でも良い仕事ができることを期待しております。

一般財団法人 自治体国際化協会  
JETプログラム事業部長