

心のふれあい講座

あなたの心を
健康に保つためにも
ぜひご視聴ください!

Vimeoにて

オンライン開催 **視聴無料**

動画共有サイトVimeo/期間限定公開

事前申し込み不要

字幕にて対応!

公開期間

令和3年 11月3日(水)
~9日(火)



ご視聴は右のQRコード
または、以下のURLへ

<https://vimeo.com/603753391/d7b4b2d154>

詳しくは裏面をご覧ください。

大会
テーマ
『**コロナ禍におけるメンタルヘルスケア**』

【基調講演】

**コロナ禍で考える
『心配・ストレス・不安』
の違いと対処法**

●講師 ^{つかこし} 塚越 ^{ともこ} 友子

社会学修士号(社会心理学)
教育学修士号(臨床心理学)
公認心理師・臨床心理士
産業カウンセラー



【主催】愛媛県・松山市・愛媛県精神保健福祉協会
(社福)愛媛県社会福祉協議会

【後援】愛媛県教育委員会・愛媛県市長会・愛媛県町村会・(一社)愛媛県医師会・愛媛県民生児童委員協議会・(公社)愛媛県看護協会・愛媛県連合婦人会・愛媛県食生活改善推進連絡協議会・(公社)日本精神科病院協会愛媛県支部・(一社)日本精神科看護協会愛媛県支部・(一社)愛媛県精神保健福祉士会・(一社)愛媛県精神障害者福祉会連合会・NPO法人愛媛県断酒会・愛媛県精神保健ボランティア連絡協議会・愛媛新聞社・NHK松山拠点放送局・南海放送・テレビ愛媛・あいテレビ・愛媛朝日テレビ・FM愛媛



愛媛県イメージアップ
キャラクターみきゃん



コロナ禍で考える 『心配・ストレス・不安』の違いと対処法

●講師 ^{つかこし} ^{ともこ} 塚越 友子 (公認心理師/臨床心理士/産業カウンセラー)



◆略歴:

1973年11月14日愛知県名古屋市出身。スイス生まれ。

社会学修士号(社会心理学)教育学修士号(臨床心理学)。

公認心理師・臨床心理士・産業カウンセラー。

コミュニケーション論の研究から興味を持った広報・PRの仕事に従事する中で過労から内臓疾患を発症、治療生活でうつ病を発症する。

キャリアチェンジを余儀なくされ、身体・精神の健康とキャリアのバランスをとること、働く人の精神的不適応と家庭のサポートについて興味を持ち、産業カウンセラー資格取得後、2008年に東京中央カウンセリングを開業。

産業の現場にてカウンセリングを行ううちに、過労自殺に問題意識を持ち、自殺予防の分野で援助が可能になるために2017年より東北大学大学院に進学し、臨床心理学の修士号、公認心理師・臨床心理士を取得。2019年からは博士課程後期に在学し、自殺予防研究特に、希死念慮を抱えている思春期の子どもに対する家族のサポート方法について研究を行いつつ、個人カウンセリング・看護学校・大学院での講師としても従事している。

◆趣味:

バイオリン・プロ野球観戦

◆職歴:

1992年 東京女子大学文理学部社会学科 入学

1996年 東京女子大学文理学部社会学科 卒業

1998年 東京女子大学大学院文学研究科 修了

1998年～2008年 編集プロダクション・広告代理店・
テレビ局などで広報として従事

2008年 東京中央カウンセリング開業

2019年3月 東北大学大学院教育学研究科臨床心理研究コース
博士課程 前期修了

2019年4月 東北大学大学院教育学研究科臨床心理研究コース
博士課程 在学中

◆活動内容:

テレビ

〈レギュラー〉2012年10月～ NTV「ナカイの窓」レギュラー

2012年10月～ NHK Eテレ「Rの法則」準レギュラー

〈ゲスト〉「私の何がイケないの?」(TBS)

「白熱ライブビビット」(TBS)

「ホンマでっか?!」(CX)

「モーニング CROSS」(TOKYOMX)

「そう言えば良かったのか! 絶体絶命アンサー」(ABC)

他、多数出演

ラジオ

J-WAVE「TOKYO MORNING RADIO」他、多数出演

視聴方法

以下のQRコードまたはURLから、スマホまたはパソコンでご視聴ください。

事前申し込み不要

字幕にて対応!

Vimeo会員登録不要

URL <https://vimeo.com/603753391/d7b4b2d154>

公開期間 令和3年11月3日(水)～9日(火)

