

赤穂依鈴子

あこう えりこ



メンタルヘルス&ワークライフバランス エッセンスクラブ代表

トーク範囲 ●健康(特にメンタルヘルスや人間関係等)、人生、子育て、人材育成等。

経歴

1968年 富山県富山市生まれ。

2001年うつ病を発症し、2009年自身のうつ病の完治(寛解)

2005年よりピアサポート活動を開始し、ピア・カウンセラーの先駆者である。

現在は体験をもとに、メンタルヘルスの普及啓発、ワーク・ライフ・バランスに関わる事業に携わり、全国で「メンタルヘルス」をテーマに、講演活動を行う。

・2005年 NPO法人 エッセンスクラブ設立

・2006年～2012年「富山県自殺対策推進協議会委員委嘱」

・2009年 NHK富山放送局局長賞受賞

(ピア・サポート事業やピアカウンセリングが、21年度自殺対策白書「内閣府」に掲載される。)

・2010年 メンタルヘルス&ワークライフバランス エッセンスクラブ開業

・2010年 日本ピアカウンセラー協会設立

・2012年 ピア・サポートエッセンスクラブ発足(改NPO法人)

実績

●ピア・カウンセリング 個人約2,000組(2005年～2011年) 平成21年内閣府監修白書に事業紹介

●カウンセリング内容 家族関係、将来、人生、仕事休職者の職場復帰や家族の対応等

株式会社 10years

〒108-0072 東京都港区白金1-8-9T&T白金206

TEL&FAX: 03-3446-3594 Mail: ringe-530@ka2.so-net.ne.jp

担当: 林下勝彦 携帯: 090-1469-7460 携帯Mail: ringe.k.530@docomo.ne.jp



赤穂依鈴子 出演作

T V

- 2008年 NHK「福祉ネットワーク」
- 2008年 NHK「日曜フォーラム」
- 2009年 NHK「ナビゲーション」(東海北陸)
- 2012年 7月 TBS「私の何がイケないの？」
- その他、TV、ラジオ等出演

著書

- 2009年「バニラエッセンス～うつ病からの贈り物～」(星和書店)
- 2009年「DVDで学ぶ みんなのうつ講座」(共著・星和書店)
- 2011年「うつ病快復のエッセンス～うつ病から幸せな人生を見つける方法～」(星和書店)
- 2012年 臨床心理学 特集「うつ」の現在(寄稿) (金剛出版)

講演会 (敬称略)

- ●NHK総務局人事労務部 ●JR西日本社員 ●株式会社アイシン軽金属株式会社社員
- ●富山県社会保険労務士会会員 ●社団法人 石川県雇用支援協会
- ●社団法人 加賀労働基準協会 ●岐阜県労働基準協会連合会 ●富山地方裁判所
- ●社団法人 富山県雇用開発協会 ●株式会社池田模範堂 ●千葉県電力総合連名
- ●他 病院、官庁、自治体、学校、等多数

講座

- メンタルヘルス・マネジメント講座:6期終了 受講者約300名(立案、プレゼンテーション等)