

〈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 <sup>つかこし</sup>塚越 <sup>ともこ</sup>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)

