



高橋 美智子 (たかはし みちこ)

公認心理師、臨床心理士、日本心身医学会認定医療心理士

人を相手にする仕事はさまざまなストレスにさらされやすく、中には心身の不調で休職・退職となる例や、相手に不適切な対応をしてしまう例があるのは非常に残念なことです。職員ひとりひとりがストレスに上手に対処できること、上司・管理監督者が職場環境を整えること、職員全員が同僚や仕事上の関係者などとうまくコミュニケーションをとれることが非常に重要で、その為の職場研修のお手伝いをします。

【略歴】

- ・神戸市外国語大学卒業後、銀行の外国事務センター、こどもの英語教室講師を経て外資系企業に勤務。やりがいのある仕事だったがストレスによる心身の不調を経験し、メンタルケアに関心を持つ。また父親をガンで亡くし、患者・家族の苦痛や悲嘆への心のケアの必要性を痛感。
- ・誰もが直面する仕事上やプライベートのストレスや心理的苦痛をサポートする仕事がしたいと50歳を前に神戸女学院大学大学院で学び臨床心理士になる。
- ・非常勤講師として大手前看護専門学校で精神保健学、神戸親和大学で臨床心理学、キャリアなどの授業を担当。
- ・なにわ生野病院に勤務し、院内と併設のカウンセリングルームや大阪メンタルヘルス総合センターで患者・家族・クライアント・教職員などへのカウンセリングや研修を行う。
- ・社会医療法人弘道会とグループの社会福祉法人弘道福祉会の職員を対象とする「こころの相談窓口」担当として心理面接、研修など実施。
- ・神戸市とNPO 法人仕事と子育てカウンセリングセンター共催のプログラムで、仕事と子育ての両立を支援するカウンセリングやセミナーを実施。
- ・兵庫県社会福祉協議会、福祉人材研修センターで「ストレスマネジメント」(管理職・監督職対象)、「思いを伝えるコミュニケーション基礎研修」(新任職員対象)を担当。

【専門テーマ】

- ・メンタルヘルス
- ・コミュニケーション
- ・ストレスマネジメント
- ・仕事と家庭の両立
- ・働きやすい職場環境づくり

【研修・セミナー実績】

- 福祉： 兵庫県社会福祉協議会、兵庫県社会福祉事業団、姫路市健康福祉局、大阪市家庭児童相談員、西宮市社会福祉法人連絡協議会、社会福祉法人弘道福祉会、ななくさ学園、NPO 法人みちしるべ神戸
- 医療： 大阪府看護協会、大阪府私立病院協会看護部会、社会医療法人弘道会、森之宮病院、牧病院
- 教育： 神戸親和女子大学、神戸女学院大学大学院、神戸女学院中学部・高等学部、大阪府内の小学校・中学校・高等学校・支援学校・大学・教育委員会・教育センター
- その他： 山口県ひとづくり財団、伊丹市、神戸市東灘区役所、陸上自衛隊姫路駐屯地