

栗谷 亜希子プロフィール PLATINUM CONCIERGE

kuritani

akiko

こころの中のことばや気持ちを聴き、一緒に考えながら、よりいきいきとした自分づくりのお手伝いをいたします。



公認心理師

日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー
社会保険労務士

ファイナンシャル・プランナー(CFP)
メンタルヘルス・マネジメント検定 I 種

鉄鋼メーカーに入社し、人事部門にて勤務。退職後は、同鉄鋼メーカーのグループ会社等に勤務。一貫して人事部門に所属し、給与計算、社会保険、不調者をはじめ休復職者のサポートなど、に従事。

現在は、カウンセリングの他、社会保険労務士の知識を活かして、ストレスチェックやハラスメントなど組織に対するコンサルティングや社員研修、コラムの執筆などを行う。

【得意なテーマ】

「認知再構成法」「ワークエンゲイジメント」「ハラスメント」「セルフケア」「ラインケア」「アドラー心理学」「アサーション」

【活動実績】

《カウンセリング》

年間約200件のカウンセリングを受け持ち、対面での面談を中心に電話相談も行う。相談相談は、職場の人間関係や仕事への悩みなどの職場の問題、夫婦関係や子育ての悩みなど家庭の問題、心身の不調や自分の生き方や性格についての悩みなどのプライベートの問題と多岐にわたる。休復職者のサポートでは、休職中をはじめ、復職までの準備や復職後もサポートを継続し、バージョンアップした自分づくりを支援。

カウンセリングでの療法としては、「クライエント中心療法」「認知再構成法」「アドラー心理学」「アサーション」「対人関係療法」などを取り入れている。また、危機介入としてポストベンションにも対応。

《組織へのコンサルティング》

企業の人事部門に出向いて直接お話を伺い、組織や個別対応のコンサルティングを行う。

最近では、ストレスチェックの結果をもとに職場環境改善に対する施策やハラスメント防止に関するコンサルティングが増えている。

《執筆》

メンタルヘルスに関するコラム（総合物流会社や機械メーカー等）

《研修》

セルフケア研修（ストレスコーピング、認知、エゴグラム、アサーション、キャリアアンカー）

ラインケア研修、コミュニケーション研修、ハラスメント防止研修

【メッセージ】

ポジティブなメンタルヘルスを心掛け、働くみなさまのより良い自分づくりのお手伝いをいたします。ご相談者様の考えや気持ちを聴き、ともに考え、行動を支援し、レジリエンス力を身につけて、いきいきとした自分らしい時間を過ごしていただけるよう支援いたします。