

# 土田 悦子 先生 プロフィール

(メンタルヘルス・オフィス Willpower 代表)



## 【資格】

公認心理師  
シニア産業カウンセラー  
キャリアコンサルタント  
心理相談員  
ヘルスケア・トレーナー  
中災防安全衛生エキスパート

## 【経歴】

東京教育大学(現筑波大学)大学院修了(体育学修士)

1980年 中央労働災害防止協会(中災防)入職

厚生労働省の施策であるSHP(シルバー・ヘルス・プラン)、THP(トータル・ヘルスプロモーションプラン)、およびメンタルヘルス事業の推進に従事。

健康確保推進部人材開発課長および上席専門役を経て、2012年退職

2012年「メンタルヘルス・オフィス Willpower」を立ち上げ、現在に至る

## 【活動】

事業場から要請のメンタルヘルス教育、講演、コンサルティング、および個別カウンセリングを実施。英語による教育も担当。契約事業場は、製造、建設、情報通信、物流、金融、サービス、介護、労働組合、および官公庁等、多岐におよぶ。

## 【最近の著書】

『事業場内メンタルヘルス推進担当者必携』 (2021:中央労働災害防止協会:共著)

『若手社員のメンタルヘルス ストレスとつきあう7つの基本』 (2019:中央労働災害防止協会)

『部下を元気にする上司のコミュニケーション術』 (2013:中央労働災害防止協会)

## 【その他】

ウォーキング、ヨガ、寺社仏閣や城郭巡り、アンティーク収集、およびガーデニングなど、いろいろな趣味を楽しみながら、毎日をアクティブに過ごしている。