

メンタルヘルス講演・講師プロフィール

斎藤 愛（さいとう まどか）

東京カウンセリングセンター <常勤主任カウンセラー>
公認心理師・臨床心理士

1980 年生まれ

東京都立大学（人文学部）卒

東京学芸大学（教育学講座臨床心理学コース）修士修了

東京都内の保健総合センター精神保健相談員、小学校スクールカウンセラー、東京都のひきこもり相談、NPO法人での気分障害復職プログラム運営等を経て、2008 年より現職



産業分野では、職歴を生かした“メンタル不調の方の復職支援と再発予防支援”が得意。ご相談者の現状を正確に捉え、適切なリハビリ計画や、復職のタイミング、復職後の働き方の工夫等について、ご相談者と同じ目線でのサポートに努めている。

同時に、ご相談者だけでなく、会社や家族等も含めた多角的な視点を持ち、上司や人事担当者、ご家族の立場の困りごとに対しても、適切なご提案を心掛けている。

またここ数年では、法制化の流れを受けて、ハラスメントに関する支援やセミナーの機会も多く、それに伴い、ワークエンゲイジメントやポジティブメンタルヘルス等の“令和モデルの職場メンタルヘルスのあり方”についての理解、啓発に注力している。