



松浦 愛

Ai Matsuura

主な資格

- ・臨床心理士
- ・公認心理師
- ・ビジョントレーニング2級
- ・全米ヨガアライアンスRYT200取得 (ShambhavAnanda Yoga Konalani)
- ・リストラティブヨガ指導者養成コース修了 (Sun & Moon Yoga)
- ・ピクチャー・チャン陰ヨガティーチャートレーニング修了
- ・AEAJアロマセラピー1級

得意領域

ストレスマネジメント

気持ちが落ち込んでいたり、やる気がでなかったり…。心の病気と言われていますが、実は脳疲労から引き起こされる現象です。脳をリラックスさせるには、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感を使うと効果的。例えば、視覚はとて多くの情報を取り入れていると言われてるので、お昼休みに目を閉じて、好きな音楽を聴くと一石二鳥ですね。更にお気に入りのハーブティを飲むとリラックス感がアップ。制約の多い職場環境でも、ちょっとした工夫で脳からリラックスすることができます。自分の健康は自分で守る。疲れが小さなうちにこまめなメンテナンスをしていきましょう。

経歴

短期大学を卒業後、一般企業に就職。「女性が長く働いていくには、手に職がなくては厳しい」と痛感。米国の大学に編入学し、心理学を学ぶ。帰国後、東京女子大学大学院にて修士号を取得。臨床心理士として昭和大学附属烏山病院勤務を経て、「子どものセラピストになりたい」という当初の夢を叶えるべく、教育相談やスクールカウンセリングへ専門領域を移行する。同時に自分と同世代の発達課題にも興味を持つようになり、(株)SUBARUにて社員のメンタルヘルスサポートも開始。カウンセリングを始め、ストレスマネジメントやセルフケア、ラインケア等の一般研修、管理職研修の講師業務を担当する。2009年から2012年は、山村学園短期大学非常勤講師として学生の指導にあたる。

credo

「その人らしさを大切に。その個人の人生を更に豊かにするために」機能することがカウンセリングのミッションと考え、日々の臨床活動に取り組んでいます。カウンセリングは治療的な側面を有するのはもちろんのこと、人生を振り返り、その人の人生の物語を一緒に紡ぐ作業でもあります。過去から未来へ、道は必ず続いています。ストレスや思いがけない出来事に立ち止まり、これからどこへ向かっていくのか途方に暮れたとき、カウンセラーはあなたの心に静かに寄り添い、その歩みに伴走します。