

セルフケアに活かすレジリエンス

2026年2月22日（日曜）
13:00～17:00

講師 市川 佳居（いちかわ かおる）

レジリエンス研究所 所長・代表取締役社長
医学博士、臨床心理士、公認心理師
(一社)国際EAP協会日本支部理事長



レジリエンスとは「変化や困難な状況に柔軟に対応する力や耐性、回復力や強さ」です。

ご自身や関わる人々が、イキイキと働き続けるために、さらに自分らしく、しなやかに生き続ける力として、今もっとも必要な力の一つです。



本ワークショップでは、働く人のストレスやメンタルヘルス、レジリエンスの効果を学ぶほか、ご自身のレジリエンスを測定し、受講者同士のカウンセリングを通してレジリエンス力を育てるためのアクションプランを作ります。レジリエンスを初めて学ぶ方にも楽しく受講いただける内容です。



【講師紹介】 国内初のCEAP（国際EAP協会認定EAPコンサルタント）として、日本・アジア地域におけるEAP、働く人のメンタルヘルスのパイオニア。健康経営などの側面からレジリエンスを活用した手法を企業にアドバイス。早稲田大学第一文学部を卒業後、米国メリーランド州立大学大学院に留学、米国ソーシャルワークの資格を取得後帰国し、モトローラ社にてEAPの普及に努め、日本を含むアジア12か国に立ち上げる。その後、杏林大学にて医学博士取得（衛生学公衆衛生）。2002年、EAP会社（株式会社イープ）を起業。2009年国際EAP協会日本支部立ち上げ。2017年レジリエンス研究所開設。

著書：職場ではぐくむレジリエンス—働き方を変える15のポイント、他

【開催場所】

日本産業カウンセラー協会 中部支部 研修室
(名古屋市東区東桜1-9-26 IKKOパーク栄ビル4F)

【受講料】 協会会員6,000円（会員以外9,000円）

【講座申込方法】 ※Webでお申込みください

日本産業カウンセラー協会中部支部HP
「研修講座・セミナー」（右のQRコードをご利用ください）
問合せ先：052-618-7830（中部支部）

12/10
募集
開始

