

亀井 智子 プロフィール



亀井 智子

Tomoko Kamei

学歴・経歴など

兵庫県生まれ

広島大学医学部保健学科看護学専攻卒業

大学卒業後、医療機関や介護施設にて約10年間看護師として勤務
2019年 予防医学に興味を持ち保健師へ転職し、行政や企業にて
従業員の健康増進に従事

2023年 医療・介護従事者のための健康相談室Healthier Lifeを開設
現在は個別カウンセリングや集団研修を通して、医療・介護従事者
をはじめとした働く世代の方々の健康支援に携わっている。

資格

- ・ 保健師
- ・ 看護師
- ・ 公認心理師
- ・ 第一種衛生管理者
- ・ 養護教諭一種
- ・ 健康経営エキスパートアドバイザー
- ・ 心のサポーター養成研修 指導者
- ・ 終活アドバイザー

活動フィールド

- ・ 健康増進・疾病予防、健康教育、健康相談・保健指導
- ・ 仕事と育児・介護・治療の両立支援、休職・復職支援
- ・ メンタルヘルス対策、個別カウンセリング
- ・ 長時間労働対策、業務改善、職場環境改善、コミュニケーションの活性化など

企業支援・研修実績など

【企業支援】

- ・ 企業や行政にて従業員の健康増進・安全衛生を担当
- ・ 職員の心身の健康増進として健康相談や保健指導、健康教育、運動機会の創出を実施
- ・ 主に人事担当者とは連携してメンタルヘルス対策や休職・復職者対応、両立支援に従事
- ・ その他、職場の課題抽出や職場環境改善に関する助言・提案、産業医連携など

【研修実績】

- ・ 医療機関や支援者様向け「支援者のためのセルフケア研修」、「アサーション研修」、
「アンガーマネジメント研修」、「管理職のためのセルフケア研修」
- ・ 企業様向け「AED講習会」、安全衛生委員会での健康講話

企業支援にあたっての思いなど

産業保健師として産業保健現場で働いていると、仕事を頑張りすぎて心身不調をきたしている方によく遭遇します。近年は生産年齢人口の減少や多様な働き方により、業務負担の増加や職場のコミュニケーションがうまくいかないなど、労働者が疲弊しやすい状況にあるように感じます。そうではなく、一人一人がもっと楽しく自分らしく働くためにはどうしたらよいのか。そこをみなさまと一緒に考えていきたいと思っています。
自分自身を大切にしたい働き方の実現に向けて、様々な角度から支援いたします。