

## ～プロフィール～



心理カウンセラー(メンタルビューティースペシャリスト)

### 小高千枝 (オダカチエ)

幼稚園教諭、人事、秘書、キャリアカウンセラーを経験。教育・人材育成・サポート的業務経験において「人間」の心に携わる仕事への魅力を感じる。自身の経験から同世代の女性の気持ちに寄り添うカウンセリングを中心にメンタルケアの分野の幅を広げ、ストレス社会で生きる現代人の「心の免疫力」を高めるためのセッションを提供。会った瞬間に信頼関係が築ける話がしやすい空気感と、ご相談者それぞれのペースに合わせ無理強いすることなく問題解決に導くカウンセリングは男女問わず信頼を得ており、リピーターが多い。また、日本に根付いていないカウンセリング文化を広げるために精力的に世の中へ情報発信活動を行う。

## ～活動内容など～

### 【取得資格】

- アイデア・ヒューマンサポートサービス  
(プロカウンセラー養成講座修了、認定プロカウンセラー、アニマルセラピーインストラクター)
- キャリアカウンセラー
- 保育士資格
- 幼稚園教諭二種免許

### 【活動実績】

- 2006年 大手派遣会社にてコーディネイター兼キャリアカウンセラーとして従事。
- 2007年 女性専用のカウンセリングルームを南青山へ開業。  
女性の3大悩み「仕事」「恋愛」「ダイエット」に対するアプローチをメインとした個人セッションの他  
コラム執筆、セミナー講師、メディア活動などを通し社会へ向けてメンタルケアの在り方を伝える。
- 2010年 男性、女性共にカウンセリングを受けることが出来るメンタルケアサロン「Pureral」を広尾で開業する。

### 【カウンセリング・メンタルトレーニング】

- 心身症、神経症のメンタルケア
  - ・うつ、新型うつ ・自律神経失調症 ・社会不安障害 ・依存症
  - ・摂食障害(過食、拒食) ・ストレス障害 など
- 日常生活におけるメンタルケア
  - ・恋愛(恋愛観、失恋、結婚、離婚、不倫、モラハラ、DV、デートDV、共依存)
  - ・職場(セクハラ、パワハラ)・人間関係(職場、学校、家族、友人)
  - ・コミュニケーション・コンプレックス ・ストレス など
- ライフスタイルにおけるメンタルトレーニング
  - ・自己実現 ・ダイエット ・モチベーションUP

### 【企業向け】

- セミナー：  
マナー、コミュニケーション、女性の心理、メンタルヘルス他
- コラム執筆(雑誌・フリーペーパー)、商品開発

【DV・モラルハラスメント】

●お茶会・セミナー・個人セッション・メールマガジン発行

【女性支援活動】

●エイズ・HIV認知活動

(池袋:エイズ・HIV情報ラウンジふぉー・ていにて)

●公開ラジオ番組出演など

～メディア～

【テレビ】

妻と罰(TBS)

人間分類バラエティーTHEカテゴライザー(NTV)

レコヒット(心理テスト提供&解説/NTV)

クギズケ(読売テレビ)



【ラジオ】

いつもふたりで(FM横浜)

【ネットテレビ】

「みんなの願いを叶えたい」ゲスト出演

(あっ!とおどろく放送局)

【連載】

フリーペーパー「BERRY」

(2008年1月～2010年6月号まで連載)

フリーペーパー「ラーラぽど」恋愛コラム

(2011年5月～)



【雑誌掲載】

2010.11 GISELe(主婦の友社)

2010.12 ar(主婦と生活社)

2011.1 ELLEgirl(アシェット婦人画報社)

2011.4 女性地震「震災ストレスについて」

2011.4 GIZEe(主婦の友社)

【その他】

アロハな街マリナーイースト21WEB新聞

(新浦安に住む女性★マリナーゼ

へ送るメッセージとしてブログ公開中)