

樺沢紫苑 (KABASAWA ZION)

【生年月日】 1965年（昭和40年）

【経歴】

1991年、札幌医科大学医学部を卒業後、同大神経精神医学講座に入局。2000年同大助手を経て、道内の病院数ヶ所で勤務。2004年からうつ病研究では世界的に有名なアメリカ、シカゴのイリノイ大学精神科に3年間留学し、自殺予防に関わる生化学的研究に従事する。

2007年帰国と同時に自殺予防を強く提言する「自殺という病」（秀和システム）を発売。自殺予防、メンタルヘルスに関する講演会、研修会活動を行っている。

2007年8月、（株）樺沢心理学研究所を設立。精神科診療のかたわら、わかりやすい精神医学、心理学に関する情報を提供することをモットーに、メールマガジン「ビジネス心理学」、日本第2位の映画メルマガ「映画の精神医学」など6誌、15万部以上を配信し、その発行部数は国内でも屈指。「日本の自殺率低下」をライフミッションに掲げ、そのために必要な日本人ビジネスマンのライフスタイルの転換を、メルマガやセミナーなどで提唱している。まぐまぐ大賞部門賞4年連続受賞など、メルマガ作家としても有名。テレビ出演、講演会、研修会講師など幅広いジャンルで活躍中。

