

～こころの健康を取り戻すために～

当院で行っているカウンセリングについて、Q&A方式でご紹介したいと思います。

Q. そもそも、カウンセリングとはなんですか？

A. カウンセリングとは、お困りのことやお悩みのことについて、対処や解決するための“答え”を、カウンセラーと一緒に探していくお手伝いをさせて頂くものです。

Q. カウンセリングをすると、どんな効果があるのですか？

A. カウンセリングの効果には、次に挙げる事項があります。

- ① 誰にも話せない悩みをカウンセラーに話すことで気持ちが楽になる
- ② 考え方のクセに気付き、修正することで、行動パターンを変えることができる
- ③ 悩みを客観的に捉え、整理整頓できるため、解決への糸口が見つかる
- ④ 自分のための時間を作ることで、自分を大切にできる感覚を得ることができる

Q. 診療（精神療法）と違う点はなんですか？

A. 診療では、お薬の調整など、症状に対する具体的な対処について、医師と話し合っていきます。一方カウンセリングでは、日常で抱えている悩みや困っていることについてカウンセラーと心理的側面を重視しながら、具体的に解決方法を話し合います。

Q. お金はどれくらいかかるのですか？

A. 必要十分なお話を伺うため、30分～15分毎に延長（5000円～：消費税別）、のご案内となっています。カウンセラーは誠実・真摯な姿勢で患者様のお悩みに対応致します。

Q. カウンセリングで話したことは家族や学校、職場に漏れたりしないの？

A. カウンセラーは、ご家族・近親者であっても、患者様がお話しされたことをご本人の承諾なく伝えることは決してありません。安心してお気持ちをお話しいただけます。

Q. どのくらいの方がカウンセリングを受けているのですか？

A. 非常に多くの方がカウンセリングを利用されています。

カウンセリング実績（延べ人数）

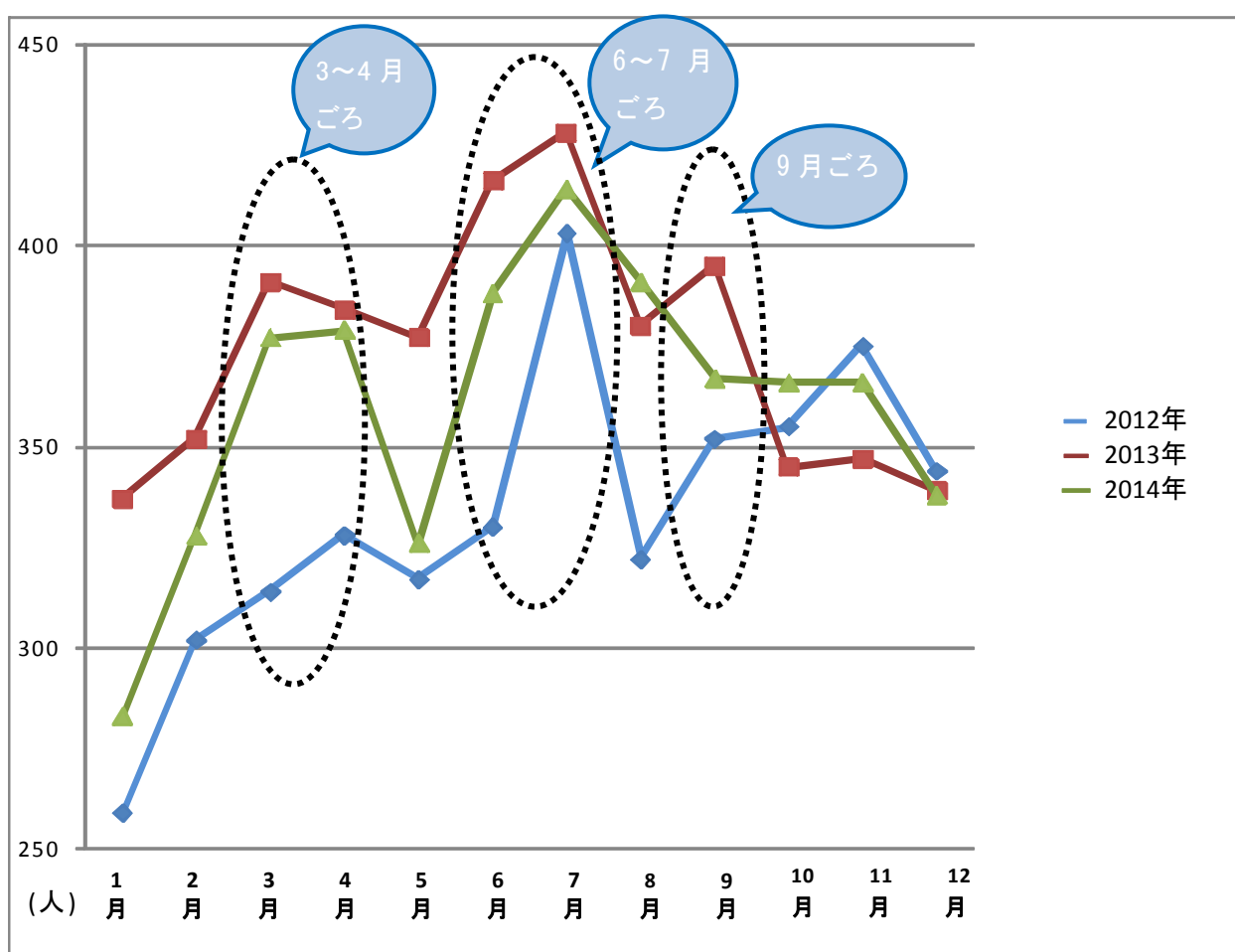
その中でも特に、グラフ・表にあるように、①3～4月、②6～7月、③9月ごろに多くの

年\月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計(人)
2012	259	302	314	328	317	330	403	322	352	355	375	344	4001
2013	337	352	391	384	377	416	428	380	395	345	347	339	4491
2014	283	328	377	379	326	388	414	391	367	366	366	338	4323

方がカウンセリングを利用されています。この時期は、季節の変わり目による環境の変化や、職場・学校などの生活状況の変化に伴って気持ちも変化するために、心身のバランスを崩しやすいと考えられます。これは、決して特別なことではなく、誰にでも起こりうることです。

Q. カウンセリングは、心の病気の人が受けるものなのでしょうか？

A. いいえ、決してそのようなことはありません。当院では、下記のようなご相談でカウンセリングを利用されている方がたくさんいらっしゃいます。



<学校での悩み>

学校で親しい友人ができない
受験を控えていて、とても不安
学校に行けない

<職場での悩み>

職場になじめない
復職の仕方が分からない
上司や同僚との関係でストレスを感じ

<家族やパートナーとの関係についての悩み>

家族との関係に悩んでいる
家族やパートナーが心の病を抱えているが、どう接したら良いか分からない
夫婦やカップル間のプライベートな相談をしたい（カウンセラーが第三者として入ってほしい）

<気分・身体に関する悩み>

緊張が強い
心配事があるとお腹をこわす
人の目がとても気になる
人前でとても緊張してしまう
ふいに不安や孤独を感じる
ストレスで食べ過ぎてしまう
生活リズムが乱れてしまう
めまいや頭痛が頻繁に起こる
電車に乗るのが怖い
人ごみが苦手
夜眠れない

<社会資源に関する相談>

助成制度を教えてほしい
自立支援制度を知りたい
生活保護について相談したい
精神障害者年金について相談したい

いかがでしょうか？カウンセリングについてお分かり頂けたら幸いです。
一歩を踏み出すだけでも、大きな前進につながるのではないのでしょうか。
ぜひお気軽にご利用くださいませ。お待ちしております。