

心理室だより 第6号 令和5年10月

心理カウンセリング(心理療法)とは？

毎日の生活のなかで私たちは楽しいことやうれしいことがある一方で、困ったり悩んだりすることがあります。困り事や悩みを自分で解決できないときに、私たちは家族や友人など身近にいて信頼できる人に助けを求めます。しかしうまくいかないとき専門家の手を借りることになります。専門家には医師や弁護士、栄養士などたくさんいますが、心の悩みや困り事の解決を求めて頼る専門家が心理カウンセラーであり、そこで行われる方法が心理カウンセリングです。

心理カウンセリングで相談できること？

- ・対人関係(職場、家族、友人)について
- ・性格について
- ・人生について
- ・子育てについて
- ・不登校について
- ・発達に関することについて
- ・過去の体験について
- ・その他、心の問題や悩みについて



カウンセリング申し込みから開始までのステップ①～⑤

①【申し込み】 カウンセリングをご希望の際は、主治医にカウンセリングを受けたいとお伝えください。



②【カウンセリングの案内】 心理士がカウンセリングの説明と案内をします。(※できるだけ申し込み当日に案内しますが、心理士が対応できない場合は後日お電話いたします。)



③【カウンセリング担当者の決定】 申し込みから約1～3週間でカウンセリング担当者を決定して、お電話いたします。そのお電話で初回の日時を決定します。



④【初回面接】 どんなことで悩まれたり困られたりしているのか、カウンセリングではどんなことを解決したいのかあるいは期待しているのかということについてお話を伺います。



⑤【2～3回】 初回面接でお聞きした悩みや困り事の背景にあることをもう少し考えるため、これまでの経過や生育歴、家族歴についてお話を伺い、カウンセリングの目的や方法について一緒に検討します。そして合意となれば継続的な面接に移ります。(※ 2～3回というのは目安です。双方が納得いくまで話し合い合意を目指すため、3回を超える場合もあります。ご了承ください。)

カウンセリング Q&A

質問① カウンセリングは保険適用ですか？

回答① 保険適用はなく自費となります。外来は 3,850 円(税込)、入院は 1,100 円(税込)となります。

質問② カウンセラーは資格を持っていますか？

回答② 当院のカウンセラーは臨床心理士と公認心理師の両方の資格を持っています。

質問③ 担当カウンセラーを選ぶことはできますか？

回答③ 担当カウンセラーは相談者とカウンセラーの都合の良い日時や相談内容によって決まるため、選ぶことはできません。また担当カウンセラーの性別も原則として選ぶことはできません。

質問④ カウンセリングではどんな方法を用いるのでしょうか？

回答④ 相談者の悩みの内容や希望する目的によって異なります。当院のカウンセラーが専門とするのは、力動的な考え(たとえば精神分析やユングの考え)に基づくカウンセリングです。それは本人が気づいていない思いが物事のとらえ方や気分などに影響を与えるという考えに基づいたものです。ただしこれに限ったわけではなく、相談者の悩みに合わせて対応いたします。またご希望に沿えないことがありますのでご了承ください。

質問⑤ 子どもでもカウンセリングを受けることはできるのでしょうか？

回答⑤ 可能です。子どもさんの場合、年齢によりますが遊びを介したプレイセラピーという方法を実施いたします。思春期くらいになり言葉でのやり取りが可能になれば言葉を中心としたカウンセリングを実施します。子どもさんの場合は親御さんにも並行して面接を行う場合があります。

こころをケアしよう 苦しさを受け止める

このコーナーではストレスについての知識や対処法をお伝えします。今回のテーマは『苦しさを受け止める』です。本当はしんどくてつらいときでも、私たちは日々の用事に追われてその気持ちに気づかずに平気に過ごしていることが多いです。「苦しいな」、「つらいな」、「どうにかなってしまいそう」など、こころにある叫びを封印するのではなく、その気持ちに耳を傾けてみましょう。紙に言葉で書き出したり、お風呂やトイレ、海に向かって気持ちを叫んでみるのもよいでしょう。気分転換になると思います。



(引用・参考文献 伊藤絵美 『セルフケアの道具箱』)

◆ 編集後記

何かの雑誌のインタビューで歌手の宇多田ヒカルさんが精神分析(カウンセリングの一種)を受けているという記事を読みました。日本ではまだまだ敷居の高いカウンセリングですが、海外ではメンタルヘルスの維持や改善のためカウンセリングを利用される国もあるようです。日本でもカウンセリングがもう少し身近になり、メンタルヘルスの維持や改善の選択肢の一つになればと思います。