

当院では専門のカウンセラーによるカウンセリングを行っています。

悩み事はありませんか？

最近の世相をみると、景気は悪くなって収入が減ってしまった、事業がうまくいかなくなってしまった、夫婦関係がうまくいかない、子供とのコミュニケーションがうまくいかない、友人・家族と些細なことで行き違って気まづくなってしまった、近所の人や職場の人と人間関係がうまくいかない、などなど、病気とはいえないまでも悩み事を抱えている人がとても増えているようです。そして、それを相談する相手がいなかったり、思い切って相談してみても説教されてしまって余計落ち込んだり、「病院にいったら」などとかわされてしまったりして、独り思い悩んでいる方が多いのではないのでしょうか？

人は独りで考え込んでいると堂々巡りに陥ったり、

「自分はだめな人間だ」

「今のこの悪い状態がずっと続くに違いない」

「自分なんかいないほうがいいんだ」などと、悲観的な考えに陥りがちです。

逆に他人に話すことによって、気持ちが楽になり、問題の解決方法を見つけやすくなったり、考え方が変わったり、人間として成長することができます。

カウンセラーは、このように悩みの聞き役になることによって、本人が、問題の解決方法を見つけ出したり、考え方やものの見方を広げて余裕が生まれるようになるのを、援助する役割を果たします。一度そういう体験をすると、そのあとは自分で解決方法を見つけ出しやすくなります。独りで悩みを抱え込んで出口が見つからなくなっている人は、一度当院を受診してみてください。

カウンセリングが向く人 向かない人

うつ病の人、精神病の人、疲弊が激しすぎる人、ひどく混乱してしまっている人は、カウンセリングを受けると余計しんどくなって病状が悪化してしまうことがあります。また、自分で努力する意思が全く無い人は、カウンセリングを受けても無駄でしょう。

そのため、当院ではまず、医師の診察を受けていただき、カウンセリングを受けるのが適切であるかどうかを医師が判断します。その後も、定期的に医師の診察を行うことでチェックを行っていきます。このようにすることによって症状が悪化する危険性を最小限に抑えるようにしています。

話すのが苦手だったり、子供でちゃんと話ができない人

カウンセリングというと、会話をするイメージが強いですが、話が苦手な人は、絵を描いたり、箱庭を作ったり、粘土をしたりして自分の気持ちを表現する方法もあります。これらは会話と同等かそれ以上に、気持ちをまとめたり、成長していったりするための助けになります。話すのが苦手な人も、子供さんも一度相談に来てみてください。

専門教育を受けたカウンセラーばかりです

今のところ、「カウンセラー」は公的な資格ではありません。そのため、自称カウンセラーというような人もいて、独りよがりなことをカウンセリングと称して行っていることがあります。当院のカウンセラーは全て、大学で専門教育を受けて、卒業した専門家です。安心してカウンセリングを受けることができます。

経済的負担を軽くするように健康保険診療の範囲内で

民間のカウンセリングルームは、利用料が高額であるため、利用しにくいことがあるかもしれません。当院では、利用しやすいように、健康保険診療の範囲内に収まるように設定しています。そのためにはいくつか条件がありますので、受診の際にお尋ねください。