



カウンセリングのQ & A



Q：カウンセリングを受けるにはどうしたらよいのでしょうか？

A：まずは当院の精神科医の診察を受けていただきます。診察の際に、カウンセリング希望の旨をお申し出ください。その上で、カウンセリングのご予約をお取りいただきます。当院では、カウンセリング期間中も、医師による診察を3か月に一回行っています。なお、診察の中で、医師の判断でカウンセリングによる治療をお勧めする場合がございます。

Q：カウンセリングを受ける前に何か準備はありますか？

A：特に事前ご準備いただくものはありません。私たちカウンセラーが患者様ご自身のお悩みについて話しやすい環境を作りながら進めていきますのでご安心下さい。

Q：上手く話せるか自信がないのですが。

A：まずは、ご自分のペースでお話してください。その時に一番話したいことから構いません。カウンセラーがお話の内容を整理させて頂きながら進めていくため、ご心配はいりません。

Q：カウンセリングを受けて何がどう変わっていくのですか？

A：カウンセリングを受けることによる患者様の変化は様々です。カウンセリングでは、ご自身の悩みに悪影響をもたらしている患者様の考え方やあり方があれば、それに気づいて頂くようにいたします。それを修正してご自分の望ましいあり方を、ご自分らしく選択していただけるようにと、カウンセラーはお手伝いしていきます。

Q：家族や子供にカウンセリングを受けさせたいのですが、本人が嫌がります。

A：まずは、ご相談者の方が、当院にご受診され、ご相談者のお悩みとしてご家族様やお子様の状況を精神科医に相談し、ご相談者の方だけでもカウンセリングを受けるかどうかご判断ください。カウンセリングは、患者様とカウンセラーとの共同作業とも言えます。本人にその気がないのに無理にお連れしてもカウンセリングは困難です。しかし、ご相談者の方がまずカウンセリングを受け、自分のお気持ちを表現し、楽になることも重要なのです。また、カウンセリングで患者様に対する接し方をご相談されることで、患者様に対する接し方が少し変化するだけでも、患者様本人に望ましい影響を期待できることがあります。ご本人が嫌がっている場合には、ご相談者の方だけでもまずはカウンセリングを受けることが有意義なのです。

Q：カウンセリングの期間はどのくらいですか？

A：患者様のお具合によって期間も頻度も異なりますが、一般的には3ヶ月～6ヶ月で回復、改善に向かっていく方が多いようです。カウンセリングの際に、ご本人が気付かれたことや得られた新しい考え方等を、ご自分の日常生活でも生かし、実践されることで、より早く回復、改善に向かっていきます。

