



はじめてカウンセリングを受ける方へ



カウンセリングを受けてみようかな？
と思われる患者様には、カウンセリングに興味はあるけれど、
「自分が受けてもいいのかな？」 「どんなことをするの？」 「どんな効果があるの？」
等、様々な疑問や不安があると思います。

そんな方々に、カウンセリングというものを知っていただき、
少しでも皆様のこころの負担を軽くして、
カウンセリングによる「こころの治療」を進めていけたらと思い、
当院のカウンセリングについて説明させていただきます。



【当院のカウンセリングについて】

カウンセリング（心理療法）とは、患者様の抱える問題・悩みなどに対し、専門的な知識や技術を用いて行われる相談援助の事を言います。

当院のカウンセリングは臨床心理士及び心理カウンセラーが行っています。私たちは、患者様の抱える様々な困りごとや不安などについて、それまでの経緯、その背景、環境などをお伺いします。その上で、「この問題をもたらす要因になっているものは何か」「どの部分を修正していったらいいのか」「どのように解決したら良いか？」等を、様々な心理的なアプローチを駆使して常に患者様の心に寄り添いながら話し合っていきます。

カウンセリングを受けられる患者様の相談としては、中々改善しないうつ病等の精神疾患による症状についてはもちろんですが、漠然とした不安や生きづらさ、学校、職場、家族、子育て、夫婦、交遊関係等の悩みや問題も多くみられます。外からは分かりづらいので、誰にも相談出来ずにこれらの問題を一人で抱え込んでしまうことが多いものです。

悩みや不安は「何とかしないと」と思えば思うほど、気ばかり焦り、どんどん苦しく自分を追い込んでいってしまいがちです。そんな時は、一人で考え込み過ぎず、当院のカウンセラーに相談してみてください。もちろん患者様の秘密は厳守させていただきます。どうぞ安心してお話してください。そして本来のあなたが望んでいるあり方を、一緒に見つけていきましょう。

町田まごころクリニック主任カウンセラー 池亀厚子



町田まごころクリニック
Machida Magokoro Clinic

〒194-0022 東京都町田市森野 2-8-15 AWA 渋谷ビル 1F
E-mail : info@magokoro-clinic.info

www.magokoro-clinic.info
ナヤマフヨウ

TEL :042-85 1-7824 (予約)
(FAX)