

カウンセリングについてのFAQ

ピースマインドカウンセラー 綾野眞理

カウンセリングのことをどう思っていますか？

Q1 「私は心の病気ではないから、カウンセリングは役に立たないのでは？」

A 答えは簡単、「ノー」です。カウンセリングは、自分で考え、自分で判断し、自分で問題解決のできる力を取り戻してもらうためのものです。だから、もちろん、心の病気でないあなたにも役に立ちます。

Q2 「カウンセリング、受けてみたいけど、ちょっと勇気がいるな」

A そうですね。何か新しいことをはじめる時って勇気がいりますよね。でも、試してみる価値はあると思います。それで、よくなければやめちゃえばいいんです。カウンセラーは、むりやり引き止めたり、高いものを売りつけたり、マインドコントロールしたりしませんから、安心してお試しください。

Q3 「自分で頑張れるから必要ないのでは？」

A 確かに、あなたは自分で頑張れる方です。

ちょっとアドバイスが欲しい時は、本屋さんに行けば、

お料理や手芸の本と並んで、心の問題解決のための

分かりやすいハウツーものが色々と並んでいます。ここだけの話、私も時々読みますが、やっぱり、なんだかピンと来ないというのが正直なところです。

本は色々な人のために書かれているので、私の悩みにピッタリこないことが多いです。それに、頭ではわかっているけど、いざ書いてあるとおりにやろうとすると、わからない事が出てきたり、続かなかったりします。お料理教室やカルチャーセンターに通ってみると、本だけではわからなかったことが、すっきりわかったという経験をされた方も多いかと思います。カウンセリングもそれとちょっと似ていると思うのです。カウンセリングの時には、カウンセラーはあなたのためだけにいます。そして、あなたが自分で問題解決ができるようにお手伝いします。



おち夢クリニック名古屋



こころのマッサージ
PEACEMIND

こころのマッサージ PEACEMIND は、気軽に安心してご利用いただける
心理カウンセリングルームです。

具体的な治療内容をクリニックスタッフにご相談いただくものではなく、
「ストレス・不安・気分の落ち込み」や「夫婦・自分自身の性格」など
さまざまな悩みに経験豊富なカウンセラー（臨床心理士）が対応いたします。
ご相談は無料です。

日 時： 毎月第3火曜日 11:00~14:00

場 所： クリニック内カウンセリングルーム

料 金： 無料

予約方法： 受付にお申し出いただくか、
メールもしくはお電話でお申し込みください。

メールでお申し込みの場合・・・

yoyaku2@art-ochi.com 宛に以下の項目を記入の上、送信ください。

(1) お名前・患者番号 (2) 連絡先 (3) 希望時間

本クリニックに通院中の患者様が対象になります
カウンセリング時間は、お1人様50分までです。



カウンセラー紹介

綾野 眞理（あやの まり）

臨床心理士、保育士・幼稚園教諭一級免許

教育学修士（臨床心理学）取得後、精神科病院勤務（心理療法士）を経て

米国大学院心理学科に留学。英国大学院にて修士号（M.A. in Guidance & Counseling）

ならびに博士号（Ph.D. in Education）取得。帰国後復職。

現在は、大学・専門学校講師、愛知県スクールカウンセラーなどを兼務。

こころのマッサージ PEACEMIND は、株式会社ピースマインドが運営しています。

<http://www.peacemind.com>