

心理療法をご希望される方へ

- 心理療法の導入前には、医学的管理の必要性等を査定するために、医師による一般外来診療を受けて頂きます。
- 心理療法の開始の仕方と継続に至る流れは、基本的に以下のようなものです。初回面接で、心理療法を希望された経緯やお悩みの内容などをお聴きしながら、ご本人に心理療法を試してみたい意思や気持ちがおありであることを確認します。その上で、数回の面接（アセスメント面接）をご提案します。アセスメント面接では、心理療法を実際に経験しながら、ご自身の心理的な問題の解決に心理療法というアプローチが適切かどうかも含めて担当セラピストと一緒に考え、心理療法を今後、継続していくかどうかを決めます。
- 面接時間は 50 分間です。その方の曜日と時間を固定して行ないます。
- 心理療法のプロセスが効果を持つためには、その面接頻度も大事です。当院の心理療法では、少なくとも週 1 回は、50 分間を決まった曜日・時間に確保できて心理療法を受けたい方を優先して、面接枠をお取りしています。
- 週 1 回より少ない頻度での面接を希望される方は、その旨、ご相談ください。ご対応できることもあります。
- 費用は、面接の頻度等によって異なります。目安として、週 1 回の心理療法では、保険診療費に加え面接一回当たり予約金 3,000 円を頂きます。
- 心理療法をお休みされる際、キャンセル料金が発生する場合があります。キャンセル料金は、予約金の分を頂きます。詳しくは担当セラピストから説明があります。
- ご希望される面接枠について、すでに心理療法を受けておられる方がいる場合などは、開始までお待ち頂くこともあります。

こころのクリニック和 一なごみー

〒541-0054

大阪市中央区南本町 2-2-9 辰野南本町ビル 1 階
(大阪メトロ堺筋線・中央線「堺筋本町」駅 8 号・9 号
出口上がってすぐ)

Tel: 06-6226-7463

<https://nagomi-kokoro.com>



こころのクリニック和 一なごみー

心理療法のご案内

誰もが、自らのあり方に、多かれ少なかれ疑問を持ち、
答えを探し求めます。

心の声はあなたに問いかけます。

「私はどうして生まれたのだろうか？」

「私は本当に私らしく生きているのだろうか？」

「私には欠けたものがあるのではないか？」

答えのない問いです。

自分と深く向き合う事は、苦しい事でもありましょう。
だから、あなたは声に背を向けて生きることも選べるのです。

けれど…。

たとえそうだとすると、「私自身を知りたい」、そう切実に思うのなら、
心理療法はあなたに真摯に応えるでしょう。

その旅路の果てに、心の声はやはりあなたに届きますが、
声はあなたを自由にするでしょう。



心理療法とは？

あなたの心はあなたが一番良く知っているはずですが、あなたにはあなたの背中が見えないように、心にも自分自身では気が付かない部分があります。無意識の世界です。そこには、静かに心を温める愛があるのかもしれませんが。あるいは、閉じ込めねばならぬほどに危険な憎しみがあるのかもしれませんが。いずれにしても、無意識の世界にはあなたが知っていて知らないものたちが存在しているのです。これらが互いにぶつかり合うと、葛藤が生まれ、それは得体の知れない影となってあなたに取り付くこととなります。影が巨大になれば、心を縛り、自由を奪います。場合によっては不安や抑うつなどの「症状」となって影は姿を見せます。影から自由になるには、その正体を知る必要があります。心理療法はそのための営みと言えるのかもしれませんが。

心理療法はトレーニングを受けたセラピストと行います。あなたの心と、あなたを理解しようとするもう一つの心が、出会い、語らい、長い年月を積み重ねながら、あなたの内なる世界を旅するのです。こうした旅路で得られる気付きと経験は、単に医学的な治癒をもたらすのみでなく、心をより豊かにし、あなたの人生の財産となり続けるでしょう。



このような方に

心理療法の対象となるのは、ご自身の性格や愛情のあり方に疑問を感じておられる方、対人関係に困難を感じておられる方など、自分自身の心や生き方に深い悩みを抱えておられる方々です。例えば、「自分のことが好きになれない」「人を深く愛せない」「自分には愛される価値がない」「人付き合いがいつも長続きしない」などなど、人生の課題ともいえる「問い」に、自己理解を深める事を通して、向き合ってみたいとお考えになられる方におすすめします。

また、薬物療法など一般外来治療では、十分な改善が得られない精神症状にお悩みの方にも心理療法が役に立つことがございます。この場合は現在通院中の担当医に十分ご相談の上、お問い合わせ下さい。

