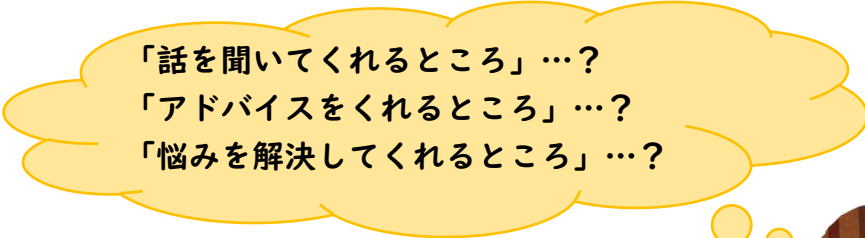


“カウンセリング”って何をするの？


みなさん、こんにちは！

「こころのおたより」第2回では臨床心理士のお仕事の1つ
“カウンセリング”について取り上げたいと思います！

みなさんはカウンセリングにどんなイメージをお持ちでしょうか？



「話を聞いてくれるところ」…？
「アドバイスをくれるところ」…？
「悩みを解決してくれるところ」…？



…などなど、さまざまなイメージがあると思います。

一口にカウンセリングと言っても、多くの技法があります。

また、その人に合った方法を探しながら進めていくので、

「こんなことをやります！」と一言で言うのはすごく難しいです。


ただ、どのカウンセリングにも共通して言えることは、

『 **目標を決めて行う** 』という点かと思います。

ただお話ししているだけでは“カウンセリング”とは言えません。



こんなふうになりたい！



こうなったらカウンセリングを
受けなくてもやっていける！

このような『**目標**』を一緒に見つけていくことが
カウンセリングの最初の課題になります。

そして臨床心理士は、この目標へ向かう道のりに「**どんな方法があるかを探したり**」、道に迷ったときには「**一緒に考えたり**」、ぐちゃぐちゃになった「**感情を整理したり**」…と、その人に合ったいろいろな方法でサポートをしていきます。



あなたに合ったサポートをします！

興味のある方はぜひ医師にご相談ください！