

カウンセリング（心理面接） Counseling

○カウンセリングとは

- ・現在の生活をよりよくしていくために、今抱えている問題の解決を図っていくアプローチです。
- ・例えば、「10年後の日曜日、どう過ごしたいですか？」という質問へあなたはどのように答えますか？
- ・“結婚して、子どもと遊んでいる”と答える方もいれば、“趣味の時間を過ごしてる”や反対に“離婚して一人で暮らしている”という人もいるかもしれません。
- ・カウンセリングは、こういった理想とする将来に対して、今現在の悩みや問題の解決、あるいは症状を抱えながらも少しでも生活がしやすくなるように、話し合う場となります。
- ・何らかの悩みや症状、問題を抱えているということは、生活していたら当然のことですし、精神的な病気を経験している場合、その問題を処理するのがさらに難しくなるのは、だれしも想像可能なことです。
- ・カウンセリングは、少しでも現在の生活をよりよくしていこうとする人のサポートをしていくものになります。

○カウンセリングを受けるには

- ・当院の医師の指示が必要です。診察時にカウンセリングが治療の役に立つか、主治医に相談をしてみてください。
- ・また、下記にはカウンセリングの対象/非対象となる症状や困りごとを挙げているので参考にしてください。

○カウンセリングの主なルール

- ・1回45分、期間は1年間。
- ・同一日に精神科医師の診察が必要。

○当院のカウンセリングの対象

症状

- ・うつ病、双極性障害（双極症）、適応障害
- ・不安障害／不安症（社交不安、強迫性、パニック障害）
- ・摂食障害
- ・解離性障害
- ・統合失調症
- ・依存症（アルコール依存、薬物依存、性加害行動等）
- ・PTSD（心的外傷後ストレス障害）
- ・発達障害

カウンセリングの対象となる主な困りごと

- ・家族、職場の人との関係
- ・症状を改善したい
- ・考え方を柔軟にしたい
- ・人と話す練習をしたい

適応(とされている性格傾向など)

- ・困りごとの解決のため、自分から動いていこうとされている方
- ・好奇心のある方
- ・誠実な方(予約を守る方、カウンセリングを優先してくださる方)
- ・そこそこのモチベーションのある方
- ・定期的な通院が3か月間ある方
- ・主治医から処方された薬を飲んでいること

○当院のカウンセリングの対象とならない症状、困りごと

症状

- ・躁状態
- ・認知症
- ・高次脳機能障害
- ・認知機能障害
- ・本人以外
- ・知的障害
- ・現在強いストレスにさらされている最中である

困りごと

- ・自分の代わりに隣人に文句を言ってほしい
- ・自分の深層心理を探してほしい

適応にあまりならない例

- ・他責的(人のせいにする)
- ・やや被害的
- ・不誠実な方(例:予約を無断キャンセルする)
- ・来院が不定期
- ・カウンセリングに絶大な効果があると思っている
- ・家族は本人に絶対に受けさせたいが、本人はあまり乗り気ではない

○カウンセリングの料金

- ・当院では、外来診察時と同一日に行います。そのため、「通院精神療法」に係る費用が発生します。
- ・2024年6月より「心的外傷に起因する症状」を有する方へのカウンセリングには、診療報酬が設定されました。1回あたり250点で、月2回、2年間が対象です。上記に該当する方は、通常の外来診察に加えて費用が発生します。
- ・通院精神療法、カウンセリングはともに自立支援医療の対象です。自立支援の申請の検討もしていただければと思います。

○カウンセリングのメリット

- ・薬に比べて効果を感じるまで時間はかかりますが、長期的に効果が持続しやすいです。
- ・研究などでは、薬物療法単体よりも「薬物療法+カウンセリング」のほうが長期的な再発予防効果に優れていることがわかっています。
- ・訓練を受けた専門家と話すことで、思考の整理や新しい見方、考え方を知ることができます。

○カウンセリングのデメリット

- ・自身にとって嫌な出来事を振り返り、話すこともあります。
- ・お金が発生する場合があります。
- ・考え方を变えるだけでなく、行動まで変えないと効果を感じられないことがあります。

Q&A

Q. 現在、他クリニックに通っています。カウンセリングだけこころホスピタル草津で受けることは出来ますか？

A. できません。

Q. 認知行動療法を受けることは出来ますか？

A. 当院では、認知行動療法を学んでいたり、認知行動療法に関する研修に参加している心理師が在籍しています。いわゆる診療報酬に収載されている「認知行動療法」による算定は、条件が厳しいため行っていませんが、カウンセリングの枠で実施することは検討可能です。

不安、うつなどの感情への対処でお困りで、他の患者さんの意見も聞いてみたい気持ちがあれば、デイケアにて行っている心理教育プログラムの1つである UP-G (集団認知行動療法) への参加をお勧めいたします。

Q. 入院中には実施可能でしょうか？

A. 可能ですが、あまり実施していないのが現状です。主治医に相談してみてください。

Q. 主治医から勧められましたけど、カウンセリングがよくわかりません、受けるハードルが高いです。

A. 説明を受けても、身近に受けた人がいないとイメージしづらいと思います。カウンセリングは、悩み事を相談するという面もありますが、よりよい生活をするための作戦会議のような場所であったり、感情のコントロール力を高めるための習い事に通う、といったイメージでもよいかもしれません。

Q. カウンセリングは希望すればすぐに始められますか？

A. 現在、待機中の方もいらっしゃるため、数か月程度お待ちいただくことが多いです。