

## カウンセリング（心理面接） Counseling

### ○カウンセリングとは

- ・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。
- ・カウンセリングでは、面接者との良好な治療関係を大切にし、ともに力を合わせて現実に目を向けて、考えを切り替えたり、問題解決を目指していきます。

### ○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主な対象

#### 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、パニック障害など）

#### 対象外の症状

- ・躁状態
- ・幻覚、妄想状態
- ・認知症
- ・高次脳機能障害
- ・重度の認知機能障害
- ・知的障害
- ・ほかに優先すべき症状がある（例：強い希死念慮）

\*依存症や統合失調症の方、認知機能障害の強い方には、集団心理教育プログラムへの参加をお勧めいたします。

### 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
- ・不安症状を改善したい.. 人前に出ることや人と話す際の緊張感に対処できるようになりたい
- ・考え方を柔軟にしたい

### 対象外の困りごと

- ・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ってほしい

### 適応(と言われている性格傾向など)

- ・困りごとの解決のため、能動的に取り組もうとされている方
- ・好奇心のある方
- ・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

### 適応にあまりならない例

- ・予約を無断キャンセルするなど、来院が不定期な方
- ・カウンセリングに絶大な効果があると思っている方
- ・(家族は本人に絶対に受けさせたいが)本人のモチベーションが十分ではない方

### ○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。
- ・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。
- ・うつ病や不安症に関する研究などでは、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。
- ・料金が発生する場合もあります。

## 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. カウンセリングだけを当院で行うことはできません。

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。カウンセリングの枠で実施することは可能です。

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. 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. カウンセリングの適応となるか、医師の判断が必要です。指示が出た場合も、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。

Q. 催眠療法や森田療法、精神分析は行っていますか？

A. 行っておりません。

Q. カウンセリングはなぜ1年限定なのでしょう？

A. 期間を限定することで、カウンセリングの目的や使い方について具体的に考えられるため、当院では期間を区切っています。