

カウンセリングを受けるって 特別なことじゃないんです

前回号に続き、今月号では実際にどのようなカウンセリングの方法があるのかをご紹介します。

なお、羽幌町臨床心理士による相談室でのカウンセリングの開始は10月を予定しています。詳しい利用方法は、次回号でお知らせします。



心 の相談をしたいAさん。「どこに相談したらいいんだろう?」。そんなとき、すこやか健康センターの相談室で福嶋臨床心理士のカウンセリング(心理相談)を受けることができるようになりました。でも、Aさんは相談するか迷っています。

Aさん 「心の専門家によるカウンセリング」って聞くとなんか重々しいなあ。

福嶋臨床心理士 実はそんなことありません。髪を切りに床屋さんに行く、魚を買いに魚屋さんに行くといつのと変わりませんよ。

Aさん でも、心を読まれるんじゃないですか?

福嶋臨床心理士 いえいえ、超能力者ではありませんのでそんなことはできません。

Aさん カウンセリングってどのようなことをするの?

福嶋臨床心理士 カウンセリングは基本的には対話のカタチでおこないます。互いに話し合っていくことで、問題の解決や自己理解のお手伝いをします。それと、会話をするほかに、次のような方法もあるんですよ。

箱庭療法

■方法

砂を入れた箱に人、動物、建物などの様々なミニチュア玩具を自由に置いていき、ひとつの作品を作ります。3,4歳以上のお子さんから高齢の方まで、対象が幅広い心理療法です。

■特徴

言葉に頼らないので、上手く言い表せない気持ちや、意識できていないことを表現することもできます。箱庭を作ることそのものに心を癒す効果もあります。大人が行うと童心に帰ることができてリラックスできます。

<箱庭療法用具は、前羽幌中学校校長木下裕二先生からのご寄付を中心に町で購入・製作しました>



※実際のカウンセリングで作られたものではありません。

絵画療法

■方法

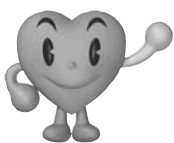
自由に、または何かをテーマに絵を描く

■特徴

言葉で上手く表せない気持ちや、自覚できていない問題について、絵を手がかりとして、一緒に考えることができます。絵を描くことに集中することで不安やストレスから解放されたり、作品を通じて自分を見つめ直すこともできます。上手い・下手は関係ありません。

Aさん へえ。意外と堅苦しくないんだ。気軽に相談できそうですね。

福嶋臨床心理士 そのほかにも相談者の方や相談内容に合った方法でカウンセリングをします。もちろん相談の秘密は守ります。気軽にご利用ください。



➔ お問い合わせ
福祉課保健係 ☎ 62-6020