

長岡記念財団

長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）

## 心理カウンセリングのご案内

長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）では、自分自身のこと・家族のこと・職場や学校のことなどで、困っていることや悩んでいることについて、臨床心理士による心理カウンセリングを行っています。

カウンセリングでは、困っていることや悩んでいることを話し、整理することで、自分自身の気もちや認知（ものごとの考え方）の特徴をとらえ、しんどい気もちを減らしたり、問題を解決する道筋をみつけたりすることをお手伝いします。また、話をするだけでなく、自分の体と向き合い動かす体験をとおして、心身の健康をとりもどすお手伝いも行っています。

C\*開設日：毎週月～土曜日 9:00～17:00 （年末年始、祝日を除く）

※ カウンセリングは予約制です。下記に電話・来院にてお申し込みください。

C\*場所：長岡ヘルスケアセンター（長岡病院） ☎ 075（951）9201

※ 長岡京駅前メンタルクリニックでのカウンセリングもご予約いただけます。お問い合わせください。

C\*料金：5,000円／50分（税込） 2,500円／25分（税込）

※ 生活保護世帯には割引があります。



WANPUG

- 未成年の方のお申し込みには、保護者の同意が必要です。
- ご相談される内容について、担当者がご本人の了解なく口外することはありません。

### 🍀 こんなときにご利用ください

- ・ 自分自身の性格や病気、<sup>しょうがい</sup> 障 碍 について知りたい、考えたい
- ・ 職場（学校）での人間関係で悩んでいる
- ・ 家族のことで相談したい
- ・ 生き方や将来について考えたい
- ・ 気力がなく、やる気がでない
- ・ 不安や<sup>きんちょう</sup> 緊 張 がつよくて困っている
- ・ 眠れない、落ち着かない
- ・ その他、心の問題や悩みについて など

### 🍀 どんなことをするの??

- ・ 自分の気もちや悩んでいることを話し、気もちを整理し、これからのことを考えます
- ・ 不安や<sup>ゆううつ</sup> 憂鬱な気もちと関係のある認知のしくみを知り、<sup>かいぜん</sup> 改善にとりくみます
- ・ 自分の体と向き合い動かすことで、心や体の緊張をやわらげ、<sup>ものごと</sup> 落ち着いて物事にとり  
める状態をつくります
- ・ <sup>はこにわ</sup> 箱庭や<sup>びょうが</sup> 描画をとおして、言葉にならない気もちを表現します

### カウンセリングで行う相談・支援方法

- 認知行動療法    ○SST（対人技能訓練）    ○臨床動作法
- フォーカシング指向心理療法    ○来談者中心療法    ○箱庭・描画療法

※心理検査も行っています。ご相談ください。