

## ご相談の流れ

## お申し込み

電話かメールでお申し込みください。不在時、カウンセリング中は留守番電話になっていますので、メッセージを残してください。



## 日程調整

3日以内にお電話をさしあげ、初回のカウンセリング日程を調整します。その後、相談申込用紙をお送りしますので、ご自宅でゆっくりご記入のうえ、当日お持ちください。紹介状などがあればお持ちください。



## 初回カウンセリング

初回は90分ほど時間をおとりしています。ゆっくりお話をうかがい、悩みや困りごとを整理し、カウンセリングがどのような点でお役に立てそうかなどの見立てをお伝えします。継続を希望される場合には、ご相談の間隔や当面の方向性についても話合います。

## ご案内

### 開室日・時間

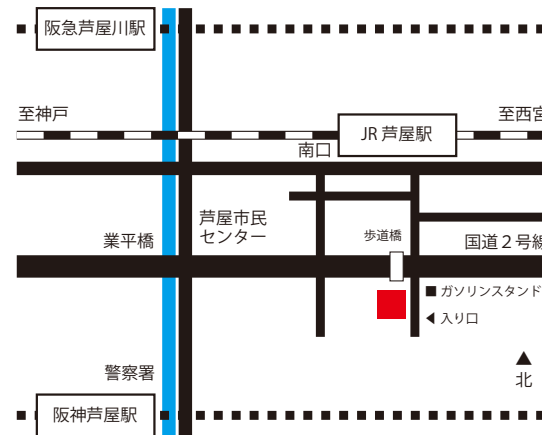
平日・土曜日  
午前：10時～13時 午後：14時～18時

時間外の相談は、担当者にご相談ください。カウンセラーの出向等で不在の場合もあります。

### スタッフ

明石 加代（臨床心理士）  
玉田 美帆（臨床心理士）  
久松 睦典（臨床心理士）  
山口 修一郎（臨床心理士）

### アクセス



- ・JR 芦屋駅から徒歩3分。阪急芦屋川駅、阪神芦屋駅からは徒歩10分。
- ・駐車場はありません。近隣のコインパーキングなどをご利用ください。

Limited Liability Partnership

## かささぎ心理相談室

〒659-0067 兵庫県芦屋市茶屋之町1-1 第一ブラウンビル4-A

Eメール office@urraca.jp

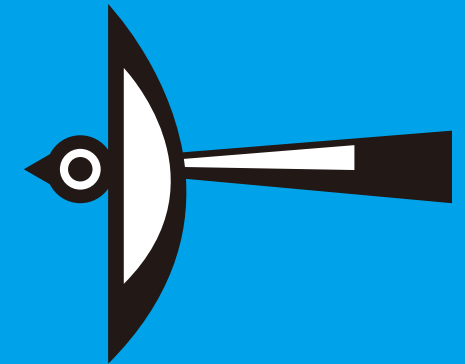
ウェブサイト www.urraca.jp

電話 0797-38-0074

かささぎ心理相談室

芦屋・神戸・西宮のカウンセリング  
かささぎ心理相談室

www.urraca.jp



## 生きるとは、わたしの物語をつむぐこと。

人生という旅路において、私たちはさまざまな困難と出会います。手を尽くして、なんとか乗り越えられることもあるでしょう。でも、自分なりに努力しても、空回りばかりでうまくいかないことだってあります。

それは、もしかしたら、自分の物語を生きているつもりで、誰かの物語を生きさせられているからかもしれません。

少し立ち止まって、鵜呑みにしてきた他人の価値観を横に置いてみましょう。そして、私たちといっしょに、あなたが「本当のところ、何を感じていてどうしたいのか」というこころの声に耳を傾けてみませんか？

それが、あなたの人生の物語のはじまりです。



## かささぎ心理相談室とは

かささぎ心理相談室は、ユング心理学の人間観をベースにもつ臨床心理士が共同運営しているカウンセリングルームです。カウンセラーは、医療や教育などの幅広い領域で専門的な経験を重ねてきました。来談される方ひとりひとりのニーズに合わせて、その人らしい人生を歩んでいけるようなカウンセリング・心理療法を行っています。

### 心の健康について

うつや不安、トラウマ、依存、コミュニケーションの苦手さなど、心の健康に関することをご相談ください。医療機関に通院しつつ、カウンセリングを利用される方も多数おられます。「ストレスや問題への対処が上手になる」「再発しにくくなる」といったことが期待できます。

### 人間関係の悩み

私たちの苦しみの多くが、人間関係の問題から生じています。傷つきや怒り、悲しみを荷下ろしし、こじれた関係をときほぐします。身近な人々との関係が良くなると、自尊心と自信をもって生きていくことができます。

### 性格や生き方

「自分が好きになれない」「生きる意味が分からず虚しい」といった悩みがあります。理想と現実、外向きの自分と本当の自分がつながっていない苦しさもあります。内面を深く見つめ直してみる時期が来ているのかもしれません。カウンセラーとの対話を通じて、あるいは夢などのイメージを通じて、あなたがあなた自身の声に耳を傾けるお手伝いをします。

## 3つのサポート

### 1 カウンセリング

症状や問題は、苦しみの原因というだけでなく、自分らしく生きるためのヒントも秘めています。より豊かな人生や心の成長を、カウンセリングを通じてサポートします。ご希望に応じて、箱庭や描画などの表現療法や、ストレスやトラウマの心理教育、認知行動療法なども行っています。

1回 8000円（初回90分、継続50分）

### 2 心理テスト

#### 知能や発達の特徴を知る

仕事や人間関係の困難が続いているとき、自分の得意・不得意などの特徴を把握することが役に立つ場合があります。結果はご希望に応じて、文書もしくは面接にて報告します。

#### 性格傾向や深層心理を知る

自己理解を深めることを目的として、性格や人間関係のパターン、深層心理を知るテストなどをいくつか組み合わせて行います。1～3回にわたって実施します（検査内容によって回数は異なります）。

いずれも、1回 8000円（初回90分、2回目～50分）  
文書料 2000円

### 3 グループカウンセリング

人と関わるのはときに怖いことですが、避けてばかりも孤独です。守られた安心できる場で、自己表現や関わり方を体験的に学びます（開催日はウェブサイトでご案内します）。

1回 2000円から

### 研修会・スーパービジョン

専門家を対象とした研修会や、カウンセリング・心理アセスメントのスーパービジョンなども行っています。