

カウンセリングの御案内

長引く頭痛・首肩コリ・めまい感（動揺感）・耳鳴り・腰痛・お腹の不調・便通の異常・手足のしびれ・動悸・冷感・・・

これらの症状があるのに、医師には特に問題なしと言われ、ストレスや緊張で状態が悪化する事などはありませんか？ もしそうであるならば・・・

貴方のその症状は“心の悲鳴（SOS）”かもしれません・・・

また、身体の不調は感じていなくても、いろいろな事が何となく上手くいかない、何となく生きづらい感じがする、心が晴れない・・・など精神的な苦しさや不安感を感じていませんか？

心当たりのある方は、一度、心理士に気楽に思いを話してみてください。

「心理士による傾聴やカウンセリング、心理療法により、日々のストレスに対する耐性を高め、心の負担を軽減し、心身の不調を改善できるかもしれません」

心理士による心理療法には以下の様な技法があります。

- ① 認知行動療法・・・不適応な認知（考え方）や行動を自ら修正できるような方向に導く技法。慢性疼痛に対しても有効とされています。
- ② 自律訓練法・・・自己催眠療法でストレス緩和、疲労回復、うつや不安を軽減します。心身症や神経症などにも効果があります。
- ③ カウンセリング・・・心理士が患者さんの話を共感的に聞くことで、患者さん自身の力で変容していけるよう導く方法。

心身の不調から少しでも回復できるよう、微力ながらお手伝いができたらと願っています。ご希望の方は、医師・職員にご相談ください。

*予約制 1回50分(自費の場合¥3000円+消費税、保険が適用される場合もあります)

*心療内科・神経科（精神科）におかかりの方は、担当の先生にご相談の上、お申込みください。

担当心理士 渡辺海香
やまぐちクリニック（0467-82-2760）