

【名称】 阪神カウンセリング・ラボ 【URL】 <http://www.hanshin-cl.com/>

【イチオシ情報】 ◆土曜・日曜・祝日もカウンセリング承っております。

◆遠隔で来れない方は電話やメールでの相談もできます

◆社会復帰を目指されている方の準備室としてもご利用下さい。

・バウムテスト、描画テストの分析ワークショップ ・心理セミナーの開講

・グループセラピー等は ホームページで随時お知らせ致します。 【所在地】 ■大阪

梅田相談室 〒530-0014 大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910 TEL/FAX 06-6147-2533

(常時予約 ・電話相談受付しております) ■兵庫 明石相談室 〒673-0891

明石市大明石町一丁目七番四号 白菊グランドビル512 池永クリニック内 TEL/FAX

078-917-6880 (予約受付のみ ・電話相談は受け付けておりません) 【メインカウンセラー】

代表 小坂茂 ・臨床心理士 ・徳島文理大学 人間生活学部 心理学科 教授

・医療法人財団幸生会(精神科病院)理事、心理療法室長

・徳島県教育委員会「問題を抱えた子どもの支援事業」委員 ・著書 『The Baum Test』

ユニオンプレス社 2008年 『バウムテスト-樹木画による性格診断の研究-』

ユニオンプレス社 2004年 『生きる力を培う学校教育の創造』(共著) 日本教育研究センター

1984年 【店舗紹介】

阪神カウンセリング・ラボは、臨床心理士の資格を持つ経験豊富なカウンセラーが、お客様の症状に合わせた臨床方法で、様々な不安やお悩みを改善いたします。

一般的に言われているカウンセリングは、相談者自身が自己決定していく非指示的方法が主流です。このカウンセリングで自己決定の思考や行動の気づきが生まれた瞬間、それまでの症状が嘘のように消えてしまうのは事実です。

だからといってそれがすべてだとは考えていません。相談者の多様な環境や状況を考慮して、アドバイスや適切な方法を選択します。 【臨床心理士とは?】

臨床心理士は、臨床心理学専攻の大学院で、博士課程前期課程(修士)終了以上の学位を持っていないとなれない資格です。

大学院で、臨床経験を積み、論文を書き、卒業後、財団法人日本臨床心理士認定協会の試験に合格してはじめて臨床心理士となります。 【方法論】 ・認知行動療法

うつや不安感の強い人は、ものの見方や考え方が非合理的で不適応な傾向が強いといわれ、心の不安はこれが原因だと考えます。認知行動療法は、自分自身を、柔軟で適応的な思考や行動に作り替えて、楽な生き方ができるようにする方法です。うつ、摂食障害、不安、パニック障害などに適応されます。 ・リラクゼーションの基本姿勢

ストレスは、身体に表れます。身体に感じる痛みや疲労は、心の底にある痛みや疲労がそのまま表れているのです。当相談室で用意するリラクゼーションによって、心身一如の統一感やセルフコントロール感が生まれ、症状の軽減に大いに役立ちます。長年の臨床体験から編みされたオリジナルな「意識集中法」や西洋・東洋の手法を取り入れたリラクゼーションを通して、心の底から湧き出す精神的エネルギーを作り出していきます。 ・意識集中法

意識集中法は、薬物の効果がなく痛みをかかえてくる方を、いかに薬物を使用しないで解消していくか、長年の臨床と研究から生まれた技法です。痛みには効果的で、顎関節症、神経性胃炎、五十肩、頭痛などの痛み、肩こり、疲労、イライラ、慢性疲労症候群など症状に効果的な臨床例を持っています。日本ストレス学会で発表し好評を得た手法でもあり、薬物や理学療法などでは、なかなか改善しない症状を持っている方は、ぜひ体験してみてください。また、一般的に行われているマッサージより爽快だと評判を得ています。 ・グループセラピー

なかなか一人では克服できない症状、依存症や摂食障害を抱えている方にお勧めします。また、人間関係がうまくできない、自己表現が苦手で相手に伝えにくい、自己を知り人生を有効に生かしていきたいなど、さまざまな人の出会いを大切にして、グループワークをします。最小数名は必要ですから、人数がそろい次第実施時期をお知らせいたします。

・ 職場復帰のトレーニング

職場復帰のためには、社会的な環境での行動が必要になってきます。長年の経験から、復帰前、日々どう過ごすかを個人の計画ではなかなか思うようにはいかないのが現状です。また、職場復帰に、いきなり職場でなすことは大変だという声をよく聞きます。そこで、当相談室の認知行動療法や長期のカウンセリングを受けた方に対しては、ワーキンググループを職場と想定して利用していただき、職場復帰の準備をお手伝いします。

・ 前世療法、瞑想リラクゼーション

催眠法を使用して、前世に触れるようにします。その経過には個人差があり、必ずしもすべての方が、その世界へ到達するというわけではありません。前世の課題を把握できた方は、新鮮で強大なパワーをつかんできます。ここでは、可能な限り科学的なアプローチを目指していますが、精神世界の面も否定できません。こられた方のお話をよく伺い、その必然性を大切にしたいと思っています。人生を心底何とかしたいと思っている方にお勧めします。原則として成人(未成年の方には保護者の承認が必要です) 【 相談方法 】 ・ 面談カウンセリング

面談カウンセリングは、個人や家族、集団で行われます。

相談者の問題や要望に合わせて、適切な方法を選択します。 ・ 電話カウンセリング

電話カウンセリングは、遠方や忙しくて相談室に来れないとか、直接お会いすることに抵抗を感じている方のための方法です。

また、カウンセリング後の行動確認や修正のためにも便利です。 ・ メールカウンセリング

メールカウンセリングは、電話カウンセリングと同様です。

言葉と語感による交換になりますので、慎重にお取り扱いいたします。 【 営業時間 】 ■大阪

梅田相談室 月曜 ～ 金曜 AM 10:00 ～ PM 20:00 土・日・祝日 AM 10:00 ～ PM 14:00

平日の午後6時以降、または土日祝日にご来館いただく場合、玄関表示板に910を押して案内に従って8739(はなさく)を押してください。 ■兵庫 明石相談室 面談相談は土曜日のみ AM

9:30 ～ PM 19:30 【アクセス】 ■大阪 梅田相談室 「梅田」 駅 徒歩6分 ⊥

地下鉄御堂筋線|阪急京都本線|阪急宝塚本線|阪急神戸本線|阪神本線|阪神西大阪線

「東梅田」 駅 徒歩6分 ⊥ 地下鉄谷町線 「中崎町」 駅 徒歩6分 ⊥ 地下鉄谷町線 「中津」

駅 徒歩7分 ⊥ 地下鉄御堂筋線 ■兵庫 明石相談室 JR明石駅 徒歩4分 山陽電鉄明石駅

徒歩4分 【 PR 】 カウンセリング 大阪|カウンセリング 兵庫|うつ病 改善|鬱病 改善