

カウンセリングって どんなもの？

役場保健福祉課では、令和3年度から「こころの健康相談」をスタートしました。

そこで、今回は「こころの専門家」であるカウンセラー（公認心理師）によるコラムをお届けします。

1 カウンセリングについて

「こころの健康相談」は、一般的に「心理カウンセリング」と呼ばれています。カウンセリングとは、対面でのやり取りを通じて、相談者が抱えるこころの問題の解消を目指すものです。「問題」というと大げさに聞こえてしまうかもしれませんが、「心配事がある」「小さなことにイライラする」など、誰もが日常で感じるモヤモヤした気持ちなど、相談いただく内容はどのようなものでも構いません。

実際のカウンセリングでは、基本的に相談者の話を聴くこと（傾聴）を中心に行います。

傾聴とは、気持ちや感情に寄り添って話を聴くことです。どのように付き合い解決していくか考えるための大切な基盤となります。

初回の場合は、アセスメントといって、家族構成などの情報をお伺いします。「初対面の人にいきなり悩みを話すのは緊張する」という方も、心理師が丁寧にヒアリングをしていくのでご安心ください。



2 様々な場所で働く公認心理師

「メディアでよく見るメンタリストと何が違うんだろう？」と思われる方も多く、正しく理解されていないように感じられることが多いので、心理師の仕事という点でご紹介したいと思います。

カウンセラーの資格は、新たに設立された国家資格の「公認心理師」の他、民間資格の臨床心理士・産業カウンセラーなどが有名です。公認心理師・臨床心理士は大学院進学が必要な上、合格率は約5割と、専門家への道のりは厳しいことで有名です。

就職先は、病院（医療）・学校（教育）・企業（産業）に大きく分かれ、例えば公立学校のスクールカウンセラーや公的機関や病院で心理検査（発達障害や認知症の検査）を担当しているのも心理師です。他にも司法分野など多岐にわたります。

3 費用について

町の「こころの健康相談」を受ける際に費用はかかりません。こころの健康維持や心理カウンセリングの体験としてもご活用いただけたら幸いです。

<9月の「こころの健康相談」日程>

9月28日（火）午前10時～午後4時に総合体育館会議室で開催します。相談を希望される方は、9月22日（水）までに役場保健福祉課（TEL：7-5291）へお申し込みください。

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



(広告)