

医療法人和楽会で実施中の カウンセリングのご紹介

Contents

1. カウンセリングとは
2. パニック障害を対象としたカウンセリング
3. 社交不安障害を対象としたカウンセリング
4. うつ病を対象としたカウンセリング
5. 特定の恐怖症を対象としたカウンセリング
6. 対象の病気を特定しないカウンセリング
7. カウンセリング Q&A
8. 薬物療法, 心理療法以外にクリニックで行っている取り組み

1. カウンセリングとは

昨今は、複雑化する社会の中で心理的な問題を抱える方が増え、専門職の援助が求められることも多くなりました。そうした背景の中で、臨床心理学に基づいた知識と技術を用い、専門的に援助をする「心理カウンセリング」は、利用できる場所が広がり、より多くの方に知られ、利用していただけるようになってきました。現在では、教育領域、産業・労働領域、福祉領域、司法・法務・警察領域、医療・保健領域と幅広い領域で、「心理カウンセリング」が行われています。しかし、その存在は知っていても、実際にどういふことをやるのかという点ではまだまだ知られていないことが多く、ご自身からカウンセリングを希望される方は少ないというのが現状です。



(日本臨床心理学会 HP)

医療法人和楽会では、日本国内でいち早く「心理カウンセリング」を導入し、薬物療法と心理療法を併せて治療を行っていくという体制をとってまいりました。また、一般的に「心理カウンセリング」としてイメージされる 1 対 1 の個人カウンセリングだけでなく、グループカウンセリングや最新の機器を取り入れたカウンセリングなど多様なカウンセリングを行っております。

この冊子では、医療法人和楽会で実施しているカウンセリングの内容をご紹介します。カウンセリングをより身近に感じていただければと考えております。まずはお気軽にご覧ください。

2. パニック障害を対象としたカウンセリング

パニック障害とは、動悸や息切れ、胸の痛み、汗といった身体症状が突然激しく現れる「パニック発作」が繰り返し生じ、「またいつ発作がくるかわからない」という不安や「次に発作が起こった時にはそのまま気が狂ってしまうのではないか」という不安におそわれる病気です。人によっては、「発作が起こりそうな場所・状況」や「発作が起きてもらえない場所・状況」に行けなくなってしまうこともあります（この症状を広場恐怖といいます）。

パニック障害ガイダンス（集団療法）

パニック障害、その治療法について正しい知識を知ろう！

対象者

- ・パニック障害についてよく知りたい方
 - ・パニック障害の治療方法（薬物療法・心理療法）についてよく知りたい方
- ※参加される方のご家族、ご友人も付き添いとして同席いただけます。

実施施設

なごやメンタルクリニック、赤坂クリニック
横浜クリニック

セミナーの内容

パニック障害の症状、薬物療法、心理療法について、講義形式でお話します。



ご家族やご友人と一緒に参加することができます！

広場恐怖を克服するためのセミナー（集団療法）

不安のせいで行けない場所、乗れない物を減らそう！

対象者

- ・（パニック発作が起こるのではないかと）不安のために、行けない場所や乗ることができないものがあり、お困りの方
- ※電車・地下鉄に乗ることをターゲットとしていますが、第1,2回は、それ以外の場所や乗り物でお困りの方にも共通のセミナーになります。

実施施設

なごやメンタルクリニック、赤坂クリニック
横浜クリニック

セミナーの内容

- 第1回 広場恐怖の仕組みを学ぶ
- 第2回 不安・恐怖への対処方法を学ぶ
- 第3回 電車に乗る体験をする
- 第4回 1人で電車に乗る体験をする

地下鉄や電車の苦手な方におすすめ

参加された方の感想

- ・ずっと電車を避けてきたけれども、乗ることができ、自信がついた。
- ・不安への対処方法を学べたので、今後、電車以外のものにも応用しようと思う。

セルフモニタリング・システム

パニック発作が起こった時の対処方法を身につけよう！

自分で広場恐怖を克服する方法を身につけよう！



対象者

- ・パニック発作があり、発作が起こった時の対処方法がわからない方
- ・行けない場所や乗れないものがあり、自分でチャレンジしようとは思っているものの、やり方がわからない方

実施方法

パニック発作が起こった時、行けない場所や乗れないものにチャレンジしようとする時に、携帯電話からメールを送るだけ！クリニックから、すぐに自動で返信が返ってきます。

実施された方の感想

- ・発作が落ち着いて電車に乗ることができた。
- ・いざというときにいつでも使えて心強い。



24時間対応でいつでも利用
できます！

その他、対象の病気を特定しないカウンセリングとして、リラクゼーション・トレーニングがあります。また、もちろん1対1で行う個人カウンセリングもあります。ご興味のある方は、9ページをご参照ください。

パニック障害以外の症状でもお困りの方は、他の病気を対象としたカウンセリングのページをご覧になると、ご自身にあてはまるカウンセリングがあるかもしれません！

3. 社交不安障害を対象としたカウンセリング

社交不安障害とは、人とコミュニケーションをとる場面（1対1で話す、初対面の人や目上の人と話すなど）や、人前で何か行動をする場面（人前で字を書く、食事をする、大勢の人前でスピーチをするなど）で強い不安感や恐怖感を感じ、行動や生活に支障が出てしまう病気です。以前は、病気ではなく性格の問題などと誤解されることもありましたが、現在では治療法が確立されており、「治療することで、よくなる病気」としての認識が広まっています。

社交不安障害ガイダンス（集団療法）

社交不安障害、その治療法について正しい知識を得よう！

対象者

- ・ 社交不安障害についてよく知りたい方
 - ・ 社交不安障害の治療方法（薬物療法・心理療法）についてよく知りたい方
- ※参加される方のご家族、ご友人も付き添いとして同席いただけます。

実施施設

なごやメンタルクリニック、赤坂クリニック
横浜クリニック

セミナーの内容

社交不安障害の症状、薬物療法、心理療法について、講義形式でお話します。



ご家族やご友人と一緒に参加することができます！

スピーチ恐怖症を克服するためのセミナー（集団療法）

不安のせいでできないことを減らそう！

対象者

- ・ 社交不安障害の中でも特に、人前で話すこと（スピーチ）が苦手な方

実施施設

なごやメンタルクリニック、赤坂クリニック
横浜クリニック

セミナーの内容

- 第1回 社交(スピーチ)不安の仕組みを学ぶ
- 第2回 捉え方の修正と対処法の練習
- 第3回 スピーチして不安の経過を体験する①
- 第4回 実践の振り返り①
- 第5回 スピーチして不安の経過を体験する②
- 第6回 実践の振り返り②
- 第7回 不安のもとにある考えを探る、まとめ



グループで行うカウンセリングのため、自分以外の方の話を聞くことができます！

参加された方の感想

- ・ マイナス思考の自分とサヨナラするきっかけになるセミナーでした。
- ・ 同じ悩みを持った人と接することができたので、悩みを共有できて安心できた。
- ・ 実際にスピーチをして、時間とともに不安が低減していくことを実体験できたので良かった

ヴァーチャルリアリティ暴露療法（個人療法） 不安のせいでできないことを減らそう！

対象者

- ・大勢の人前でのスピーチが苦手な方

実施施設

赤坂クリニック



大勢の前でのスピーチなどは、練習しようにもなかなか機会がありません。でもそんな状況を再現できるのがヴァーチャルリアリティです！

ヴァーチャルリアリティの内容

ヴァーチャルリアリティ暴露療法とは、3次元の仮想空間（ヴァーチャル空間）を利用して、恐怖状況に直面することによって、徐々に恐怖感を和らげていく方法です。恐怖状況に直面するといっても、段階を踏んで徐々に行っていくので無理はありません。

参加された方の感想

- ・人前で話す機会がなかったのでヴァーチャルで練習できてよかった。
- ・聴衆の反応が色々あって、様々なシチュエーションが体験できてよかった。

その他、対象の病気を特定しないカウンセリングとして、リラクゼーション・トレーニングがあります。また、もちろん1対1で行う個人カウンセリングもあります。ご興味のある方は、9ページをご参照ください。

社交不安障害以外の症状でもお困りの方は、他の病気を対象としたカウンセリングのページをご覧になると、ご自身にあてはまるカウンセリングがあるかもしれません！

4. うつ病を対象としたカウンセリング

うつ病は、気分が落ち込み、楽しみ・興味がなくなってしまう、食欲や睡眠など体の変化も生じる病気です。最近では、気分が波がある非定型うつ病という病気の認知も広がっています。

非定型うつ病ガイダンス（集団療法）

非定型うつ病，その治療法について正しい知識を得よう！

対象者

- ・非定型うつ病についてよく知りたい方
- ・非定型うつ病の治療方法についてよく知りたい方
- ・非定型うつ病の治療のために自分でできることを知りたい方

※参加される方のご家族、ご友人も付き添いと
して同席いただけます。またガイダンス内容には
ご家族の方へ向けたものも含まれています。

実施施設

なごやメンタルクリニック，赤坂クリニック
横浜クリニック

セミナーの内容

非定型うつ病の症状，薬物療法，心理療法，
ご家族の方に知っておいていただきたいこ



ご家族やご友人と一緒に
参加することができます！

セルフモニタリング・システム

不安の波がきたときの対処方法を身につけよう！

朝，会社や学校へ行くための対処方法を身につけよう！

対象者

- ・突然悲しくなったり不安になったりという気分の波があり、
過食など衝動的な行動をとってしまう方
- ・朝，会社（学校）に行かなければいけないのに，身体や気持ちが重く，行動できない方

実施方法

気分の波が生じた時，会社（学校）に行けないと思う時に，
携帯電話からメールを送るだけ！クリニックから，すぐに自動で返信が返ってきます。

実施された方の感想

- ・朝起きたら体がだるくて会社に行く気にならなかったが，これをやってみたら何とか行けた。
- ・不安で悲しくなってどうしようもないときにメールしたら
だんだんと落ち着くことができた。



うつ病の集団認知行動療法・復職支援プログラム（集団療法）

復職までの階段を明確にし、少しずつ確実に復職しよう！

対象者

- ・うつ病のために休職（休学）していて、復職（復学）を目指している方
- ・うつ病で、生活リズムが整わないことや、対処できない問題があり、お困りの方

実施施設

赤坂クリニック

うつ病の集団認知行動療法

全 8 回：火曜日 10:00~11:30

復職支援プログラム

全 4 回：火曜日 17:30~19:00

※復職支援プログラムから参加される方は、認知行動療法を経験されている方に限ります。

セミナーの内容

うつ病の集団認知行動療法

第 1 回 課題を明確にする

第 2 回～第 5 回

柔軟で多様な考え方を身につける

第 5 回～第 8 回

柔軟で多様な問題解決方法を身につける

復職支援プログラム

第 1 回 課題を明確にする

第 2 回 調子悪化のサインを見つける

第 3 回～第 4 回

復職後に想定される問題について考える

参加された方の感想

- ・いろいろな人から意見をもらえて、自分の視野が広がったように思う。
- ・自分が「なんとなく」必要だと思っていたことが明確になり、勉強になった。

その他、対象の病気を特定しないカウンセリングとして、リラクゼーション・トレーニングがあります。また、もちろん 1 対 1 で行う個人カウンセリングもあります。ご興味のある方は、9 ページをご参照ください。

うつ病以外の症状でもお困りの方は、他の病気を対象としたカウンセリングのページをご覧ください。ご自身にあてはまるカウンセリングがあるかもしれません！

5. 特定の恐怖症を対象としたカウンセリング

特定の恐怖症とは、ある特定の対象または状況（高所、動物、雷など）に対して強い恐怖感を持つ症状です。とても強く恐怖を感じるため、そうしたものに関連する場所や状況に対しても不安を感じ、日常生活で制限されることが多くなります。

嘔吐恐怖症カウンセリング（個人療法）

吐くことへの不安でできないことを減らそう！

対象者

- ・嘔吐恐怖症

実施施設

なごやメンタルクリニック、赤坂クリニック
横浜クリニック



POINT
嘔吐恐怖症の治療が行いやすいソフトを使い、だんだんと嘔吐物や場面に慣れていく練習をします

実施スケジュール

1日目3時間、2日目4時間、3日目3時間の合計10時間のカウンセリングを実施。

※時間の調整は可能です。

※短期集中型でなくても、個人カウンセリングで嘔吐恐怖を扱うことも可能です。

参加された方の感想

- ・夜のカラオケや居酒屋へ不安で行けなかったけれど、行けるようになった！
- ・子供が病気になって吐いてしまった時に、躊躇せず片づけることができるようになった！

ヴァーチャルリアリティ暴露療法（個人療法）

不安のせいで行けない場所、苦手な物を減らそう！

対象者

- ・飛行機恐怖 ・雷恐怖 ・スピーチ恐怖
- ・高所恐怖 ・蛾／蝶恐怖 ・蜘蛛恐怖

実施施設

赤坂クリニック



POINT
雷や飛行機は、練習しようにもなかなか機会がありません。でもそんな状況を再現できるのがヴァーチャルリアリティです！

ヴァーチャルリアリティの内容

ヴァーチャルリアリティ暴露療法とは、3次元の仮想空間（ヴァーチャル空間）を利用して、恐怖状況に直面することによって、徐々に恐怖感を和らげていく方法です。恐怖状況に直面するといっても、段階を踏んで徐々に行っていくので無理はありません。

参加された方の感想

- ・5年間飛行機に乗れなかったけれど、海外旅行に行くことができた！
- ・雷がなると外出できなかったけれど、集中して雷を体験することで雷に慣れることができた！

6. 対象の病気を特定しないカウンセリング

リラクゼーション・トレーニング（個人療法）

いつでもどこでもリラクゼーションできるようになるう！

対象者

- ・不安の身体症状（動悸・息切れ・発汗・腹部の不快感・手足の熱感や冷感）がある方
- ・不安症状（身体・心ともに）を落ち着かせる方法を学びたい方

実施施設

なごやメンタルクリニック，赤坂クリニック
横浜クリニック

 身体症状を機械で計測できるので、自分自身が“感じている”身体症状が本当のことなのかどうかを確かめることができます！

トレーニングの内容

リラクゼーション・トレーニングでは、皮膚温・発汗量・脈拍の速さ・呼吸速度など体の状態を機械で測りながら、リラクゼーションの練習を行います。体の状態を随時確認しますので、実際にリラックスできているかも確認することができます。

※機器による身体症状の測定ができるのは、赤坂クリニックのみとなります。

参加された方の感想

本とかで読んで呼吸法など試してみたけれどきくかどうかよくわからなくて続かなかった。でも、このトレーニングで体の状態をみながら練習したら効果を感じられるようになった。

個人カウンセリング（個人療法）

対象者

個人カウンセリングの対象は、多岐にわたっています。ここまでに挙げてきたパニック障害，社交不安障害，特定の恐怖症，うつ病にはもちろん対応していますし，それ以外の症状や問題についても対応しています。

実施施設

なごやメンタルクリニック，赤坂クリニック
横浜クリニック

カウンセリングの種類

カウンセリングの方法はいくつか種類があり，当院では主に右記のようなカウンセリングを行っています。ご希望の種類がある場合は受付時にお申し付けください。

認知行動療法

現在の問題を具体的にし，考え方や行動などの変えやすい部分から少しずつ変えていくことで，問題の解決をめざす心理療法です。不安障害とうつ病に対する効果は世界的に認められている心理療法です。

アクセプタンス&コミットメントセラピー

認知行動療法の中から派生した心理療法で，最近注目を浴びています。認知行動療法が「変えること」に注目するのに対し，この療法では「受け入れること」に注目します。熊野 Dr が専門ですが，熊野 Dr 以外の認知行動療法の心理士も，認知行動療法と組み合わせで用いることがあります。

TFT 療法

TFT とは，Thought Field Therapy の略称で，鍼のツボをタッピングすることで心理的問題の症状を改善させていく療法です。多岐にわたる効果が認められています。

7. カウンセリング Q&A

カウンセリング…最近よく耳にするけど、実際はカウンセリングってどんなことをするんでしょうか？
少し興味あるような…、でもちょっと不安…、そんな質問にお答えします！

？



Q1. カウンセリングってどんなことをやるんですか？



カウンセリングでは、不安や落ち込みといった気分の症状やそれに付随した症状を、“考え”や“行動”、“身体症状”といった別の観点からアプローチして改善していくものです。ただ、カウンセリングにはさまざまな種類があります。医療法人和楽会では実施している各心理療法については、9ページの“個人カウンセリング”をご参照ください。各心理療法に関連した本もクリニックに置いてありますので、ご興味のある方はご参照ください。

Q2. カウンセリングって効果があるんですか？



現在では、カウンセリングの効果は世界的に認められています。特に、不安障害やうつ病に関しては、薬物療法と併用して認知行動療法を用いることが国際的な基準となっているほどです。ただ、薬物療法と異なり、カウンセリングを受けていれば病状が良くなっていくわけではなく、カウンセリングで行っている取り組みを日常生活で実践していただくことが治療効果には不可欠になります。

Q3. カウンセリングはどのくらいの頻度で行くものですか？何回位で終了しますか？



カウンセリングの回数や頻度については人それぞれで全く違います。カウンセリングの頻度は、担当カウンセラーとの話し合いで決めることができるので、ご自身のスケジュールや経済状況に合わせて変更も可能です。回数については、希望があれば心理士に伝えることは可能ですが、原則、担当カウンセラーや主治医との治療の進行状況により決まっていきます。

Q4. カウンセリングだけ受けることって可能なんですか？



医療法人和楽会では、薬による治療とカウンセリングとを上手に利用することをおすすめしています。カウンセリングを開始する前には、必ず主治医に相談するようにしましょう。初めてクリニックに来院された方でカウンセリングのみご希望の方も、最初は医師の診察を受け、意見をいただくようにしてください。

Q5. カウンセリング料金は、カウンセリングの種類によってはかわるんですか？



個人カウンセリングと比較して、広場恐怖やスピーチ恐怖症、うつ病の集団認知行動療法は料金が低くなっています。広場恐怖やスピーチ恐怖、うつといった症状でお困りの方は、集団認知行動療法から始めてみることもおすすめです。集団認知行動療法の詳細は、各ページをご覧ください。

8. 薬物療法・心理療法以外にクリニックで行っている取り組み

皇居 1 周ウォーキング

対象者

どなたでもご参加いただけます！
事前の予約も必要ありません！！

実施日・場所

木曜日 19:30～20:30（雨天中止）

銭湯バン・ドゥージュに集合

＊銭湯バン・ドゥージュ＊

東京都千代田区麹町 1-5-4

TEL:03-3263-4944

（半蔵門駅徒歩 1 番出口から 1 分）

ご準備いただくもの

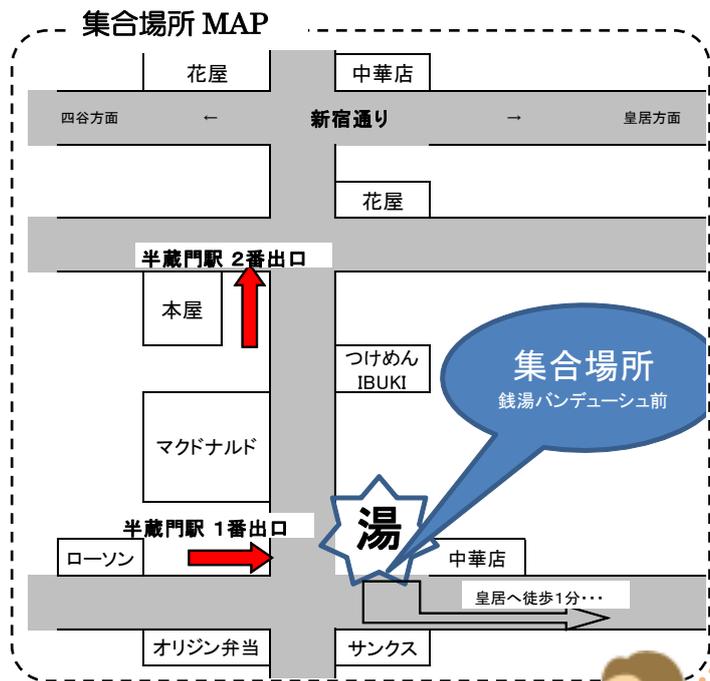
歩きやすい格好、交通費、
銭湯代（利用される方のみ）

参加医師

貝谷久宣医師、松蘭理英子医師、その他

注意事項

- ・診療ではないので、自己責任でご出席ください。
- ・効果の測定のため、毎回簡単なうつ病評価を行います。
- ・予約は不要ですが、参加前に主治医に一言お伝えください。



ヨガ教室（集団）

対象者

パニック障害、社交不安障害、非定型うつ病の方にお勧めしています。

実施施設

赤坂クリニック

金曜日 11:30～12:30

内容

ヨーガセラピストの先生が、
ヨガの呼吸法と簡単なポーズを教えます。

注意事項

- ・高血圧・妊娠中・整形外科におかかりの方はご遠慮ください。



医療法人和楽会で実施中のカウンセリング

和楽会では、臨床心理士による心理療法を実施しています。
個人カウンセリング以外にも、グループカウンセリングなどのプログラムをご用意しています。
ご興味のある方は、受付スタッフもしくは主治医にまでお伝えください。

グループカウンセリング

4人前後のグループメンバーと一緒に、決まったプログラムに沿って実施するカウンセリングです。

パニック障害／社交不安障害／非定型うつ病
ガイダンス

広場恐怖を克服するためのセミナー

スピーチ恐怖症を克服するためのセミナー

うつ病の集回認知行動療法・復職支援プログラム

個人カウンセリング

1対1で、じっくり話を聞き、問題を解決していく、オーダーメイドのカウンセリングです。

各種個人カウンセリング

リラクゼーション・トレーニング

嘔吐恐怖症カウンセリング

ヴァーチャルリアリティ暴露療法

カウンセリング以外の取り組み

薬物療法・心理療法以外にも、不安や抑うつにより効果が見られる活動を行っています。

皇居 1周ウォーキング

ヨガ教室

セルフモニタリングシステム

興味のあるカウンセリングの詳細内容、料金やスタッフなどの説明についてはお近くの和楽会クリニックまでお気軽にご質問ください。
カウンセリングは主治医の指示のもとで行いますので、カウンセリング開始をご希望の場合は主治医までお申し付けください。



カウンセリングは主治医の指示のもと行います。

カウンセリングをご希望の場合は、主治医までお申し付けください。

また、カウンセリングの詳細内容、料金、スタッフなどの説明をご希望の場合、下記の連絡先までお気軽にご連絡ください。

- ながやメンタルクリニック

〒453-0015 愛知県名古屋市中村区椿町 1-16 井門名古屋ビル 6階

TEL: 052-453-5251 FAX: 052-453-6741

- 心療内科・精神科 赤坂クリニック

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-9-18 BIC 赤坂ビル 6階

TEL: 03-5575-8198 FAX: 03-3584-3433

- 横浜クリニック

〒220-0004 横浜市西区北幸 1-2-10 アスカ第2ビル 7階

TEL: 045-317-5953 FAX: 045-317-5954