

# 主な心理療法

## 精神分析

言葉からするとカウンセラーがあなたの心に入り込んでいき、分析するようなイメージがありますが、そうではなく相談者が自分の心に向き合い、頭に浮かんだことを言葉にしていくそのお手伝いをカウンセラーが行う、といったイメージが当たっていると思います。  
神経症や対人関係、性格の悩みなどを持った方が対象ですが、それだけではなく創造性を発揮したり人生を遊べるようにするためにも行います。  
少し時間のかかる方法なので、じっくり心と取り組んでみようという方向きです。

## 行動療法

人間は癖が付きやすい動物であることから、悪い癖を取り除き、良い癖を付けて修正していこうという考え方が基盤となっています。  
例えば、高所恐怖症であれば、建物の1階で緊張がゼロになったら次の階へ行く、またそこに慣れたら次の階へ行くということを繰り返して、徐々に上の階まで行けるようにしていく方法です。  
これは、高所恐怖症だけではなく、電車などに乗れない人の場合にも適用されています。

## 来談者中心療法

問題の解決の方法を、最もよく知っているのは自分自身であり、自らの問題を解決することができるという考えから生まれた療法です。  
カウンセラーは、直接的な助言をすることなく、相談者の語る思いを、感心を持って聴き、そのまま受け取ります。  
相談者は、自分の経験がカウンセラーにそのまま理解され、受け入れられていると感じることによって、本来、相談者が持っているにも関わらず、感じられないでいる本人の経験を、より生き生きと感じられるようになります。  
相談者はその気付きに基づいて自分で判断し、変えたい事であれば変える事が出来るようになります。

# カウンセリング料金

	30分	60分	90分	120分
ご来社カウンセリング		6,000円	8,500円	11,000円
ご訪問カウンセリング		6,800円	9,300円	11,800円
ネットカウンセリング	3,000円	5,500円	7,500円	9,800円
電話カウンセリング	3,500円	6,500円	8,800円	11,800円
メールカウンセリング	1往復 2,500円	2往復 4,800円	3往復 6,800円	5往復 9,800円

※初めてカウンセリングを受けられる方は、今抱えている問題や悩みをじっくりお時間をかけてお聞きするため、60分より(メールカウンセリングは2往復より)お申込を承ります。

- ・ 訪問、来社カウンセリング…10:00～21:00
- ・ ネットカウンセリング………12:00～24:00 (営業時間外のカウンセリングも承ります。お気軽にご相談ください)
- ・ 不定休(セミナーや出張カウンセリング中は休みとなります)

## カウンセラープロフィール 上前 拓也

- 保有資格 財団法人 生涯学習開発財団認定  
内閣府認証 医療福祉情報実務能力協会認定  
メンタルケア心理士® (資格第 E0907050340 号)  
NPO/ 非営利活動法人  
日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会認定コーチ  
(国家資格) 職業訓練指導員  
(国家資格) 初級システムアドミニストレーター
- 所属学会等 日本オンラインカウンセリング協会 (JOCA) 会員
- 生年月日 1975年11月10日
- 血液型 A型
- 星座 さそり座



今、あなたが悩んだりストレスを抱えたり……ハートが疲れてしまっているとしたら、決して悲観的にはならないでください。あなたが抱えているその悩みは必ず解決出来ます。  
悩むという事は自分の心が自分自身を悩ませているのであり、心が変わってゆくに連れ、苦しみや不安もだんだんと軽減していきます。  
大丈夫です。あなたがあなた自身の可能性を信じてあげてください。