

うつと不安の認知行動療法

ご利用者様の声

- 【40代 女性】混乱した状態を整理していただいたこと、そして今まで否定的にとらえていたまわりからの見方が180度変わる言葉を頂いて、気持ちが変わりました。
- 【20代 女性】冷静に分析して助言をしてもらって少しずつですが整理がしてきました。そんなことでわかるって、心理学ってすごいんですね。
- 【40代 男性】自分がいかに仕事にばかりとらわれていたのか気づくことができました。思いこみから抜け出す方法も教えて頂き、これからは「楽しみごと」にも目を向けていきたいと思っています。
- 【30代 男性】今まで自分のことを何もできない人間と否定的に考えていましたが、ここでの取り組みを通して、自分が目標を高く持ちすぎていることが原因であることがわかりました。程よい目標を立てることで、今までより多くのことができるようになりました。

「相談」は「心の整理」

当相談室では、経験豊富なカウンセラーが、あなたの悩みを聴くためにお待ちしています。いつでも連絡ください。

働く人のメンタルヘルス



心理カウンセリング・オフィス 広島心理教育研究所 メンタルヘルス相談室 Cachette

所在地: 広島市安佐南区川内 6丁目 28番 25-1
TEL/Fax : 082-879-0170 / 090-6832-6695
E-mail : h.cachette@gmail.com
URL : <http://hi-pec.com>

JR 可部線「七軒茶屋駅」より徒歩 10分。
駐車場 1台あり。

広島心理教育研究所 検索

広島心理教育研究所

Hiroshima Psychological Education Counseling room

メンタルヘルス相談室

カウンセリング・ルーム Cachette



心理カウンセリングで こころの整理のお手伝い

悩んでいることに気づいたら、ちょっとだけ足を止めて、静かに辺りを見回してみませんか？あなたの不安や気分を改善するヒントが見つかるかもしれません。

しっかりと話を聴き、サポートします

広島市安佐南区

082-879-0170 / 090-6832-6695

<http://hi-pec.com>

カウンセリング・ルームご案内

当所は、心理学やカウンセリングの理論を応用し、お悩みの方のための「心の止まり木」として、日常的にお悩みのことについて相談をお受けする心理カウンセリング・ルームです。

<当所の支援内容>

- ✚ カウンセリング・認知行動療法
- ✚ 心理コンサルティング
- ✚ メンタルヘルス・セミナー

何がお手伝いできるかあなたと共に考えながら始めます。

<当所の特長>

1. 予防的視点（「転ばぬ先の杖」）：人生の悩みに早めに対処して、不調を予防することを重視しています。
2. マインドフルネス認知行動療法：うつや不安症には効果が実証されている認知行動療法をご提案します。また、第三世代の認知行動療法・マインドフルネスを取り入れています。
3. 『悩み』から『喜び』へ：当所のカウンセリングは自己肯定感を高め、「喜び」を見出していくことを目指します。

<悩んでいませんか？>

✓ 人間関係

職場で、学校で、家庭で、人間関係に頭を悩ませている。

✓ ストレス

仕事上のストレス、育児のストレス、過去のつらい出来事から立ち直れない、将来に不安があるなどストレスに悩まされている。または、ストレスを解消したい、上手に付き合いたい。

✓ 心の不調

うつや不安など心の不調があり、ゆううつな日が続いている。

✓ 身体の不調

慢性的に頭痛がする、腹痛がする、身体がだるい、動悸、息切れがする…などの不調があるが、身体的には異常がみられない。

✓ 会社を休職中・復職を控えている

再発予防、メンタル面の問題に取り組んでおきたい。

✓ 子どもの問題

子どもが学校に行けない、引きこもっている、その他子育てに関することで悩んでいる。

**がんばりすぎ、お疲れ気味の方が、
自分の新たな一面（こころのお宝）を発見し、
健康で充実した日々を送れるよう
お手伝いいたします。**

カウンセリングは完全予約制です。

- ◇ 新規 10,000 円(90分)
- ◇ 継続 8,000 円(50分)
- ◇ コース制(3回ごとのご契約)
- ◇ 訪問カウンセリング

その他詳細はお問い合わせください。
ホームページでもご覧いただけます。

確かな経験と実績 臨床心理士のカウンセリング

医療機関での心理療法師としての実務経験はもちろん、企業・学校でもカウンセラーを務めています。多くの方々から信頼をいただき、利用を頂いております。



広島心理教育研究所
代表 小村 緩岳
(オムラ ヤスタカ)
臨床心理士 第 9776 号

日本臨床心理士会・広島県臨床心理士会会員
(中災防)中・四国心理相談員会会長
広島文教女子大学非常勤講師
広島大学心理臨床教育研究センターSVR

心理カウンセリングオフィス

広島心理教育研究所

Hiroshima Psychological Education Counseling room
メンタルヘルス相談室Cachette

問い合わせはお気軽に

[メール] h.cachette@gmail.com

[HP] <http://hi-pec.com>

当相談室の詳細はHPをご覧ください

広島市安佐南区

082-879-0170

090-6832-6695

ご相談における秘密は厳守します