## ○ カウンセリングとは ○

主に対話を通して、あなた様がお困りの事や
悩んでいる事を解決していく
プロセスのことをいいます。

カウンセラーは専門的な知識や技術を用いて
あなた様ご本人が自ら悩みや課題を
解決していくことを支援します。

例えば・・・
不安、眠れない、焦り、イライラ、落ち込む
などはありませんか？

- 性格や考え方について
- 家族について
- 学校/職場の悩み
- 男性/女性としての自分
- 大切な人との関わり
- 漠然とした生きづらさ
- やめたくてもやめられない
  クセや習慣

## ◇ 利用の仕方 ◇

**○ カウンセリングの流れ ○**

**電話をして、カウンセリング希望の旨を伝える**

↓

**カウンセラーと面接日を決定（予約）**

↓

**初回面接（カウンセリング開始）**

↓

**継続的なカウンセリングへ**

**＊心理検査について＊**

あなた様が自身の状態を把握したり
自己理解を深めるために心理検査をご利用できます。

※保険診療が適用されないため、検査費用は全額自己負担

## ◆ 料金について ◆

**<u>カウンセリング</u>**

初回（60分）￥5,000（税込）

継続（45分）￥3,000（税込）

※保険診療は適用されません

**<u>各種心理検査</u>**

500円～5,000円（自費）

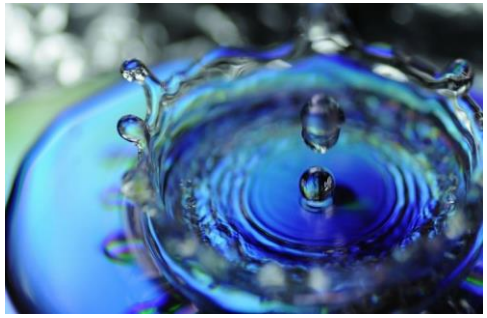
※検査の種類や内容については別途お尋ねください

## ＜　お問合せ　＞

～カウンセリングをご希望の方は、
下記ダイヤルにご連絡ください～

**予約・問合せ　☎　028-664-1551**

【月～金の以下の時間帯で承ります】
9：00～11：00 ／ 14:00～16:00



医療法人北斗会　宇都宮東病院

# メンタルケアセンター

## ○ カウンセリングのご案内 ○