



## 大切なお知らせ

- 新たな契約年度に伴い、すべての方のカウンセリング回数が0からとなります。
- 今まで何回か受けられた方も、来年9月まで5回受けられます。
- どんなことでも相談にのっていますので、ご遠慮なさらずにお越しください。

## 楽しい相談室の利用の仕方

### <性格を知りたい>

ストレスをコントロールするためには、まず自分の性格的傾向を知ることです。自分の性格的傾向がわかれば、人間関係も余分な労力を使わないで済みます。そのためには、エゴグラムというテストをするとよいでしょう。性格の片よりがわかります。

性格を知るために、その他様々な心理テストがあります。

11月中の予約は、心理テスト代の

料金は無料です。

### <肩こりなどの痛みの改善>

・意識集中法やその他のリラクゼーション法で、楽になりますよ。

### <ストレスチェックj>

唾液を調べて現在のストレスをチェックします。3分ほどで終わる簡単なテストです



## 臨床心理士とは？

臨床心理士とは、日本臨床心理士認定協会が指定した「臨床心理学科」をもつ大学院で、実習と研究をして学位をとったものが、受験資格を得られます。難関の試験合格後は、研究と実習を積まないと、5年後に資格はく奪という厳しい制度に立っている資格です。

ホームページを見ると、様々な心理相談室がありますが、臨床心理士という資格を持っているかいないかは、選択の重要な一つの目安です。

一般的に、どの相談室に行くかは、迷われる方が多く、臨床心理士という資格

を選んで来られる方はほとんどありません。しかし、臨床心理士のように、複数の教授の元、様々な技法を学んで臨床に当たっている者は、だれがいつどのような方法をとるかなど、きめ細かく配慮して対応します。そういう配慮のないところは素人とみてよいでしょう。話も十分聞かないでいきなり催眠をすとか、遠方からきて回数の必要な場合でも、何の努力もせず、他の相談室には回さないなどです。どの相談室を選ぶかは、注意が必要です。



阪神カウンセリング・ラボ携帯ホームページのバーコードです。