

## 当オフィスで実施しているサービス

### カウンセリング

みなさまが抱えている様々なストレスや心の悩みを共に考え、自分自身の力で、より心豊かに生きられることを目的としています。

具体的な方法としては、精神分析的心理療法、認知行動療法、プレイセラピー、箱庭療法、描画・カラージュ療法、折衷的心理療法等を行っております。

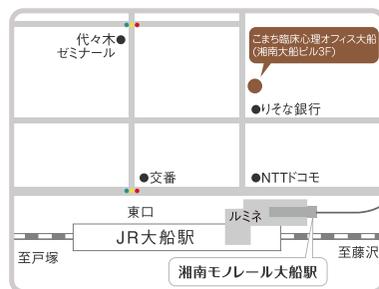
### 集団認知行動療法

認知行動療法は、自分のものの見方や考え方や、行動の問題を見直し、適応的な考え方や、行動の変容を促すことを目的としています。集団認知行動療法は、認知行動療法の手法をグループで行います。

\*上記のサービスの、詳しい情報に関しては、ホームページ(<http://www.komachicp.com/>)をご確認していただくか、希望のオフィス  
大船：0467-73-7278  
町田：042-724-1681  
横浜：045-324-2311  
小田原：0465-22-7750  
まで、直接お問い合わせください。



## こまち臨床心理オフィスへのアクセス



### 大船オフィス

〒247-0056  
鎌倉市大船 1-22-9  
湘南大船ビル 3F  
TEL:0467-73-7278



### 町田オフィス

〒194-0013  
東京都町田市原町田 3-2-2  
第2タストンビル 2F  
TEL:042-724-1681



### 横浜オフィス

〒220-0005  
神奈川県横浜市西区南幸 2-11-1  
横浜エム・エスビル 6F  
TEL:045-324-2311



### 小田原オフィス

〒250-0011  
神奈川県小田原市栄町 2-1-29  
グリーンビル 4F  
TEL:0465-22-7750

こまち臨床心理オフィスは、各オフィス(大船・町田・横浜・小田原)で連携し、業務を行っております。



カウンセリング・心の悩み相談  
こまち臨床心理オフィス

<http://www.komachicp.com/>



## カウンセリングの流れ

### お申込み

カウンセリングは完全時間予約制となっております。  
ホームページ(<http://www.komachicp.com/>)の  
予約申し込みフォーム、または希望のオフィスに  
直接お電話ください。

### 初回面接

カウンセリングの概要を説明し、ご相談されたい悩みや  
問題等について詳しくお伺いいたします。  
その上で今後の方針を検討いたします。

### アセスメント面接

問題の要因を整理するため、  
現在までの経緯や生育過程等についてお聞きし、  
ご希望に応じて継続的な面接に繋げていきます。

### 場所・時間

・平日9:00～20:00と、土・日も開室しております。  
(年末年始、祝日を除く)  
詳しい開室時間は各オフィスにお問い合わせください

### 料金・キャンセル料

・料金は1回45分、8,230円(税込)となっております。  
・予約をキャンセルした場合にはキャンセル料が発生  
いたします。予約日3日前までは料金の50%、  
それ以降は100%となります。

## カウンセリング

それぞれが心の中に抱えている悩みや問題について  
丁寧にじっくりとお話をうかがい、  
気持ちに寄り添いながら一緒に考えていきます。  
その中で、背景にある心の動きや情緒を理解し、  
自分らしく心豊かに生きられることを目的としています。  
精神的、身体的な症状を抱えている方だけではなく、  
日常生活で悩みを抱えている方もご利用いただけます。

以下のような問題でお困りの方は、  
お気軽にご相談下さい。

- ・ 職場や学校などでの人間関係に悩んでいる
- ・ 夫婦や親子での家族関係に悩んでいる
- ・ 不安や緊張が強く、普段からしんどさを感じている
- ・ 気持ちが沈みがちだったり、  
イライラして不安定になりやすい
- ・ 自分の性格に悩んでいる
- ・ ストレスを抱え込み、上手く発散できない
- ・ 自分の感情や言いたいことが、上手く出せない
- ・ 精神的な要因で休職と復職を繰り返してしまう
- ・ うつや不安障害、パニック発作等の精神症状で  
悩んでいる
- ・ 発達障害等で悩んでいる
- ・ 人生が上手くいかない、  
目標が達成できないと感じている

\*相談内容によっては、より適切と思われる機関を  
お勧めする場合があります。

みなさまが自分らしく、心穏やかに生活していけるよう、  
臨床心理士が専門的にサポートいたします。

