



公認心理師

臨床心理士による

こころのケア

公認心理師とは

2017年に誕生したメンタルケアを専門とした国家資格です。こころの問題は必ずしも答えがあるものではありませんが、悩みを共有し、一緒に答えを探していくことで精神的なケアに努めます。（※臨床心理士は、既存の心理職の中で最も実績のある民間資格です）



こんなときにお声かけください

● 気持ちの整理がつかないとき

今まで経験したことのない出来事が起こったとき、身体がどうしようもなく辛いときなど、ひとりではどうもこころの落ち着きを取り戻すことができないことがあります。そんなときは一緒に気持ちの整理のお手伝いをいたします。

「よくわからないけどモヤモヤする」「ただ話を聞いてほしい」「そばにいてほしい」というように、病氣と向き合うなかで、不安や寂しさを語られる方も多いです。

● こころの疲れがからだにあらわれたとき

不安で夜も眠れない・食欲がわからないなど、こころの疲れが身体に影響することがあります。そんなときはリラックスメソッドなど、こころを癒す方法を身につけることで楽になることもあります。

● なにかしたいことがあるとき・気分転換がしたいとき

「外の空気を吸いたい」「家でよくしていた趣味をしたい」など、何かしたいことがあるけどどうしたらいいかわからないとき、気分転換がしたいとき、皆さまが自分らしい時間を大切にできるよう、なるべく希望に応じたお手伝いをいたします。またご希望があれば、毎週1回開催している「お楽しみ会（※）」も気分転換のひとつとしてご参加ください。（※感染予防のため、お部屋で個別に実施することもあります。）

だれにも言えず、ひとりで悩んでいませんか？当院では、毎週月曜日と火曜日と木曜日に公認心理師と臨床心理士の両資格をもつスタッフがこころのケアを行っています。病氣と向き合うこと、またそれを支えることは、時折こころに大きな負担が生じます。患者さまはもちろんご家族さまもお気軽にお声かけください。