

感情や人間関係、愛着に焦点化したカウンセリング

筑波大学附属学校教育局心理・発達教育相談室（東京キャンパス： 文京区大塚 3-29-1）において、関係性や感情に焦点化したカウンセリングの心理相談を受け付けます。心や身体の不調や、対人関係、生き方について等の相談を希望される方は、お申し込みください。

* 相談内容

誕生から死までの生涯発達の過程で、私たちは様々な経験をして成長していきます。時には大きなショックを受けることも、体調を崩すこともあるでしょう。不本意な経験や思いがけない出来事やそれに対する心身の反応に戸惑われることもあると思います。

これらは、改めてご自身と向かい合うチャンスでもあります。私たちは、心理的な困難や苦痛、あるいは、人格的な成長などについて考えるお手伝いをいたします。

例えば・・・

- * 気分が落ち込む、不安な気持ちがわいてくる、感情がコントロールできずに出てくる
- * 人との関係でいつも同じようにうまくいかなくなることがある。伝えたいことをうまく伝えられないように感じる。
- * 自分らしく生きていないような気がする。本来の自分と現在の自分がズレている感じがする。
- * 家庭の中での夫婦や子育ての問題、職場での対人関係の困難など具体的に難しい問題が生じている。

* 録画許可のお願い

カウンセラーが研鑽を積み、学び合うために、録画の許可をいただけるようお願いしております。初心のカウンセラーも経験豊かな者も、同じセッションはひとつもありません。毎回新しく皆様の相談を受けております。相談にいらした方それぞれとの毎回の面接を大切にしております。相談者にとってよりよいカウンセリングにするためには、カウンセラー自身の振り返りが役立ちます。セッションを録画し、カウンセラー自身で、あるいは相談員のグループで振り返ることが重要だと考えております。ご理解を賜りますよう、よろしく願いいたします。

* 責任者 安藤智子（カウンセリングコース教員）