

## カウンセリングについて

「カウンセリング」の最もシンプルな定義は、「ある人の話を聴くことで、別の人を助けること」です。とすれば、友達や恋人同士、家族の間でもカウンセリングが成り立ちそうですね。実際、友達に悩みを相談して気持ちが楽になることもあるでしょう。しかし、カウンセラーに話を聞いてもらうことで、はるかに安全でスピーディーに解決を見つけられることも多いのです。

カウンセラーは、あなたの秘密を完全に守ってくれます。またカウンセラーと一緒に考えることで客観的で、ニュートラルな判断を下すことが出来ます。もしあなたの抱える悩みが深刻であれば、相談を受けたあなたの親友も同じように悩み、苦しむかもしれませんし、時にはあなたの秘密をまた別の人に打ち明けてしまうかもしれません。カウンセラーはあなたの話を冷静に聴き、プロフェッショナルな対応を行います。カウンセラーは決してあなたに解決の無理強いをしませんし、あくまで自分のペースで、納得のいく解決を見つけることが出来るように、あなたを援助します。

保健管理センター・カウンセリング室では、随時相談を受け付けます。相談内容は、あなたが相談してみたいと思うことであれば、どんなことでも構いません。電話での予約も可能です。