

対話を通じた、心の手当て。 早期のうちから適切な方向へ

悩みや不安、心の不調は、なかなか周囲の人に打ち明けられないままに、着々と深刻化していくもの。なるべく早いうちに、専門家の力を借りて、問題の根源を探り出し、より適切な考え方や行動へご自分を導いていくことが肝要です。

あなたの生きづらさを取り除くため、経験豊かなカウンセラーが、確かなエビデンス（学術的根拠）に基づく知見をもってお手伝いします。

基本的な流れ

○お問い合わせ

電話またはメールでお問い合わせ、ご予約受付

○初回ヒアリング

いま現在お悩みや不安・心配事、過去の成育歴や大きな出来事などの聞き取り

○カウンセリング

● 問題の抽出、整理、分析

● 回復への方針・目標の設定と共有

● 定期的な対話による状態の改善と安定→回復へ

／ お急ぎのご相談にも、迅速に対応いたします ／

お電話

090-1763-2390

※お問い合わせは曜日・時間帯を問わず受け付けます。

● 繋がらない場合は留守番電話にメッセージをお願いいたします。折り返しお電話を差し上げます。

Eメール

shin.honma.mobile@i.softbank.jp



認知行動療法に基づいて 「生きづらさ」からの解放を

人は本能的に、不安や恐れの状態のまま生きていくこと避けようとします。平安な毎日を生きるために必要なことですが、もし、その不安や恐れが、過去のつらい体験などにより形成された思い込みによるものだったとしたら、そして、それらが人間関係や日常の行動に好ましくない影響をもたらしているのだとしたら……。

認知行動療法は、脳に刻まれた不快な感情の基となる思い込み（認知の歪み）と、思い込みによって歪められてきた自己イメージ（自己評価）の双方の修正を同時に図る療法。たとえ問題が解消しなくても、問題と上手に付き合えるようになる「生きづらさ」からの解放を目指します。

一人ひとりの異なる問題に、 深く広く対応

- 依存症（アルコール、薬物、ギャンブル、性、異性、インターネット、買い物、共依存など）
- 引きこもり（思春期、成年）
- 嗜癖（盗癖、借金、浪費癖、DV）
- 摂食障害
- いじめ、子育て
- 家族問題
- PTSD
- 人間関係
- その他、心の悩み

面接日

原則土曜日

- ご希望に応じて訪問サービスも承ります（土・日・祝）。
- メールでのご相談や緊急のご連絡は随時承ります。

面接場所

西武新宿線「都立家政」駅下車徒歩1分

料金

初回面接	60分	¥7,350
個別面接	30分	¥6,300
	45分	¥9,450
	60分	¥12,600
家族面接（2名様以上）	30分	¥8,400

精神保健福祉士
社会福祉主事

本間 真一郎

日本福祉大学 社会福祉学部 社会福祉学科卒。

東京保護観察所薬物事犯引受人会・薬物依存症家族会・集団覚せい剤プログラム講師・保護司特別研修講師。東京都立精神保健福祉センター・アルコール関連相談事業助言者、東京都立精神保健福祉センター・思春期青年期事例検討会助言者。一般社団法人オンブレ・ジャパン設立メンバー。

障害福祉サービス提供事業所Smile Lab Tokyo管理業務企画責任者・生活支援員。

