

カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患

・ペアレントトレーニング / 発達相談

☆未就学児、小学生と保護者 ♡ASD、ADHD

お子さんの発達のことで心配なことや困っていることなど、様々なご相談に応じます。お子さんの様子を観察したり、保護者からお子さんの様子を伺い、育児や日常生活でのお子さんへの関わり方をアドバイスをしたり、お子さんへの上手な対応について一緒に考えていきます。

・行動療法

☆未就学児～成人 ♡ASD、ADHD

行動やその結果、環境を分析して適切な行動に変えるためのアプローチです。

・ソーシャルスキルズトレーニング

☆未就学児～成人 ♡ASD、ADHD、対人関係に悩んでいる方

人とのコミュニケーションをとる方法や、ストレスへの対処法などのスキルを学ぶことで自信を回復し、生活の質を向上させるためのトレーニングです。

・プレイセラピー

☆未就学児～小学低学年 ♡ASD、ADHD、不安障害、うつ病

言葉だけでなくプレイ（遊び）を用います。言語表現が苦手なお子さんが、遊びによって自分自身を表現することを通じて行うセラピーです。

・認知行動療法

☆小学高学年～成人 ♡ASD、ADHD、不安障害、うつ病、強迫性障害

ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を、柔らかくときほぐし、自由に考えたり行動したりする心理療法です。

・アンガーマネジメント / 感情コントロール

☆小学高学年～成人 ♡ASD、ADHD、感情コントロールを上手にしたい方

怒りなどの様々な感情を客観的に理解し、上手に付き合っていくためのスキルを獲得するためのトレーニングです。

・アサーショントレーニング

☆小学高学年～成人 ♡ASD、ADHD、感情コントロールを上手にしたい方

自分も相手も大切にしたい自己表現を身につけていくためのトレーニングです。自分に正直に、率直にその場にふさわしい方法で表現できるスキルを身につけていきます。

・リラクゼーション

☆未就学児～成人 ♡ASD、ADHD、不安障害、うつ病（緊張しやすい方、不安の強い方、疲れている方、どなたでも！）

心身の緊張をときほぐし、身体と精神の緊張状態、不安な状態を緩和するスキルを学びます。筋弛緩のほか、血行促進、ストレスの軽減、免疫力の向上などにもつながります。

・社会参加 / 行動拡大サポート

☆小学生～成人 ♡社会参加したい方

不安や緊張が強くて外出や登校、社会参加がうまくいかない方へのサポートです。モールステップで計画をたて、練習と振り返りを行い目標の行動へ導いていきます。

料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円



カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患

・ペアレントトレーニング / 発達相談



☆未就学児、小学生と保護者 ♡ASD、ADHD

お子さんの発達のことや心配なことや困っていることなど、様々なご相談に応じます。お子さんの様子を観察したり、保護者からお子さんの様子を伺い、育児や日常生活でのお子さんへの関わり方をアドバイスをしたり、お子さんへの上手な対応について一緒に考えていきます。

ペアレントトレーニングは、1960年代から米国で発展してきたトレーニングです。

環境調整やお子さんへの肯定的な働きかけを学び、保護者の関わり方や心理的なストレスの改善、お子さんの適切な行動の促進と不適切な行動の改善を目的としています。

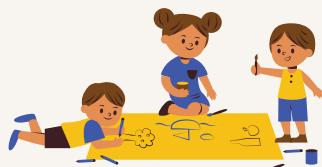
カウンセリングで心理士がお子さんに対して行うトレーニングだけでなく、保護者をご家庭などで適切に関わることができるようになることで子どもの行動改善や発達促進が期待できます。

これまでの多くの研究で、保護者の養育スキル向上やストレスの低減、お子さんの適応的な行動の獲得、問題行動の改善に効果があることが明らかとなっています。

苦手さや困難さは、見えづらくわかりにくいことが多いです。周囲の人だけでなく、最もそばにいる保護者でさえ気づけないことはよくあります。表出の仕方も十人十色で、周囲の環境や状況の影響を受けやすく、できる時とできない時、できる場所とできない場所にムラがあります。そのため、お子さんが一生懸命頑張っていたとしても、叱られたり注意されたりすることで自尊心を低下させ、やる気をなくしてしまったり、イライラが強まったりすることがよくあります。

大切なことは、「子どもが悪いわけではない、私（保護者）の育て方の失敗ではない、でも私（保護者）の関わり方を変えることから始めてみよう」とモチベーションを持って一つ一つの行動に注目することから始めることです。そして、小さくてもできている行動をほめることを続けていくようにします。そうすることで、保護者が子どもの行動を理解しやすくなり、お子さんに合った工夫を行い、それによりお子さんの適応行動が増えた、うまくいったという成功体験を親子で得ることができるようになっていきます。お子さんにとっても、適応的な行動が明確になり、保護者とお子さんの関係性が好循環になっていきます。

詳細は、担当心理士とご相談ください。



ペアトレの基本要素

料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円





カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患

・ 行動療法



☆未就学児～成人 ♡ASD、ADHD

行動やその結果、環境を分析して適切な行動に変えるためのアプローチです。

行動療法は、1950年代に体系化された心理療法の一つで、「行動（学習）理論」にもとづいて、問題行動を適応的方向に変容させることを目標として行われる治療法のことです。

生活の中で不適応に陥っている行動の改善を図るのが目的です。

例えば、「乗り物に乗れない」という場合、行動そのものを問題とし、実際に乗れるように指導していくという手続きをとります。

「1人で電車に乗ると不安発作を起こしてしまう」場合、外出することに一定の制限を抱えることとなります。この行動パターンを修正し変容させるために、まず「友人と2人で電車に乗ってみる」→「電車に乗らず改札まで1人で試してみる」→「電車に乗らず1人でホームに立ってみる」→「人込みの少ない時間に1区間だけ電車に乗ってみる」→「人込みの少ない時間に30分程度の距離を1人で電車に乗ってみる」→「1人で電車に乗っても大丈夫な状態になり、これを繰り返していく」といったように、条件を段階的に変えていくことによって、行動を変化させ、問題を解決していきます。

不適応に陥っている行動は素質ではなく、後天的に学習されたものであると考えるため、適切に学習し直すことが治療であると考えます。その方に合うように、さまざまな治療法を工夫し、併用したり使い分けしたりして行っていきます。

行動療法の特徴

- ・ 目標達成までに要する時間は他の心理療法よりは短く、治療の経過を客観的に理解することができる。
- ・ 治療の目標を明確にして、客観的測定や制御が可能な行動を対象とする。
- ・ 治療の焦点を過去ではなく、今現在にあてる。
- ・ 治療の最終目標を行動のセルフコントロールとする。

詳細は、担当心理士にご相談ください。



料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円



カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患

・ ソーシャルスキルズトレーニング



☆未就学児～成人 ♡ASD、ADHD、対人関係に悩んでいる方

人とのコミュニケーションをとる方法や、ストレスへの対処法などのスキルを学ぶことで自信を回復し、生活の質を向上させるためのトレーニングです。

“ソーシャルスキルズトレーニングは「SST」「社会生活スキルトレーニング」と呼ばれるトレーニングです。

行動療法にその原型があり、その後、認知の要素を取り込みながら発展してきました。複数の理論を背景としてさまざまな技法を含んでいます。

効果が実証された体系的な方法で、日本でもその効果が認められています。

現在では、医療領域だけでなく、教育領域、就労支援関連領域、矯正教育及び更生保護領域、職場のメンタルヘルス(産業領域)など、さまざまな領域で実践されています。また、家庭や職場への訪問などを通して、現場でのサポートも行われています。

集団の中で人とかかわっていく場面では、「こうしたほうがいい」「これはしないほうがいい」といった暗黙のルールがあり、多くの人はそれを感じ取ってコミュニケーションを取っています。しかし、自分自身の置かれた状況を読み取ることや、何らかの理由で適切な行動を獲得しづらいことがあると、対人関係上の経験を積み重ねる中で自身で振る舞いを修正・調整していくことが難しいことがあります。また、適切な教育環境が与えられなかったり、自分の特性のために、暗黙のルールを理解することが難しい方もいます。

SSTは、本人の特性や情緒面、本人を取り巻く環境などにも配慮しながら、社会生活を円滑に行うことができるようなトレーニングです。

例えば「人の気持ちを察するのが苦手」で、相手に干渉しすぎて、たびたびけんかになってしまう場合は、ロールプレイや表情の描かれた絵カードを使って、「この場合は相手はどういう気持ちだったのか」「嫌なことをされたらどう思うのか」など相手の気持ちを想像する練習をします。そうすることで、「この場面で干渉されると嫌な気持ちになるんだな」というのが身についてきて、相手との距離感を取れるようになるなどの効果が考えられます。

対人関係などの困難を減らして、社会生活を送りにやすくしていきましょう。

詳細は、担当心理士にご相談ください。



料金(税込) 1セッション/50分

日本語: 11,000円

英語・中国語・フランス語: 16,500円

カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患

・プレイセラピー



☆未就学児～小学低学年 ♡ASD、ADHD、不安障害、うつ病

言葉だけでなくプレイ（遊び）を用います。言語表現が苦手なお子さんが、遊びによって自分自身を表現することを通じて行うセラピーです。

プレイセラピー（遊戯療法）とは、お子さんと心理士の適切で特別な対人関係の中で、安全な環境と遊び道具を使って、お子さんが自分の気持ちや考えや行動を表現したり探索したりするのを、心理士が促進するお手伝いします。

さまざまなアプローチの中から、お子さんの発達段階やニーズに合わせて、柔軟で最適なアプローチをしていきます。

お子さんが自分自身のことを自由に表現し、他者と関わることができると感じられる、安全で支持的な環境を築いていきます。そのことによって、心理社会的問題、行動面での問題、およびトラウマ体験直後の、予防と対応に効果があるということがわかっています。

子どもは不安や悩みなどを人に上手に伝えることができません。そこで「遊び」を通し、自分の心の中の様子を表し不安などを和らげていきます。言葉で表すことが苦手な子供にとって、「遊び」はとても大切なコミュニケーションツールとなります。

プレイセラピーは子どもの不安や悩み、心の病気などを和らげるだけでなく、子ども自身が心理士と一緒に本来の自分（自己）を探し発見できます。

自分ってどんな人だろう？という内省が深まり、不安や怒りなどの感情も上手にコントロールできるようになっていきます。

詳細は、担当心理士とご相談ください。



料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円

カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患



・認知行動療法

☆小学高学年～成人 ♡ASD、ADHD、不安障害、うつ病、強迫性障害

ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を、柔軟かくときほぐし、自由に考えたり行動したりする心理療法です。

認知は、ものの受け取り方や考え方という意味です。

ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないころの状態に追い込んでいきますが、認知行動療法を行うことによって、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるころの状態を作っていきます。

私たちは、自分が置かれている状況を絶えず主観的に判断し続けています。

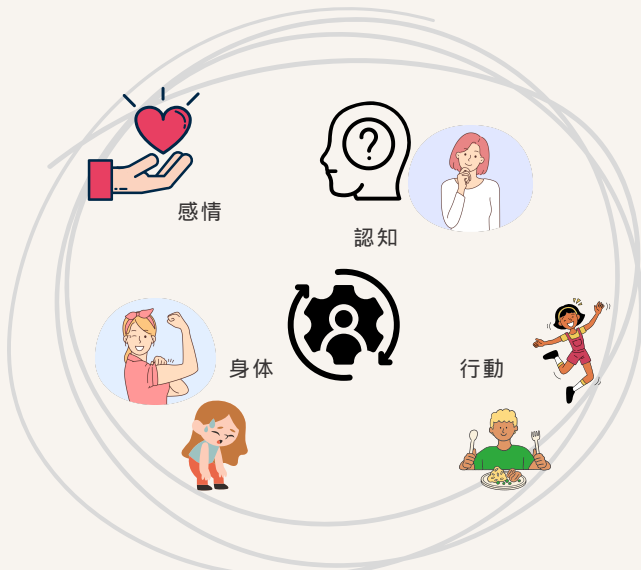
これは、通常は適応的に行われているのですが、強いストレスを受けている時やうつ状態に陥っている時など、特別な状況下では認知に歪みが生じてきます。

その結果、抑うつ感や不安感が強まり、非適応的な行動が強まり、さらに認知の歪みが引き起こされるようになります。悲観的になりすぎず、楽観的にもなりすぎず、地に足のついた現実的でしなやかな考え方をし、今現在の問題に対処していけるようにします。

認知行動療法は、欧米ではうつ病や不安障害(パニック障害、社交不安障害、心的外傷後ストレス障害、強迫性障害など)、不眠症、摂食障害、統合失調症などの多くの精神疾患に効果があることが実証されています。

自動思考と呼ばれる、気持ちが大きく動揺したりつらくなったりした時に患者の頭に浮かんでいた考えに目を向けて、それがどの程度、現実と食い違っているかを検証し、思考のバランスをとっていきます。それによって問題解決を助けていきますが、こうした作業が効果を上げるためには、カウンセリング場面はもちろん、"ホームワーク"を用いて日常生活のなかで行うことが認知行動療法の特徴です。

詳細は、担当心理士にご相談ください。



料金(税込) 1セッション/50分

日本語: 11,000円

英語・中国語・フランス語: 16,500円



カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患

・アンガーマネジメント / 感情コントロール



☆小学高学年～成人 ♡ASD、ADHD、感情コントロールを上手にしたい方

怒りなどの様々な感情を客観的に理解し、上手に付き合っていくためのスキルを獲得するためのトレーニングです。

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

日本においては、教育分野で子ども達の問題行動の予防教育、教師の児童・生徒理解や対応、教師のメンタルヘルス、医療・福祉分野ではリワークプログラムやカウンセリングに、企業においてはパワーハラスメント予防や人間関係向上のために取り入れられています。

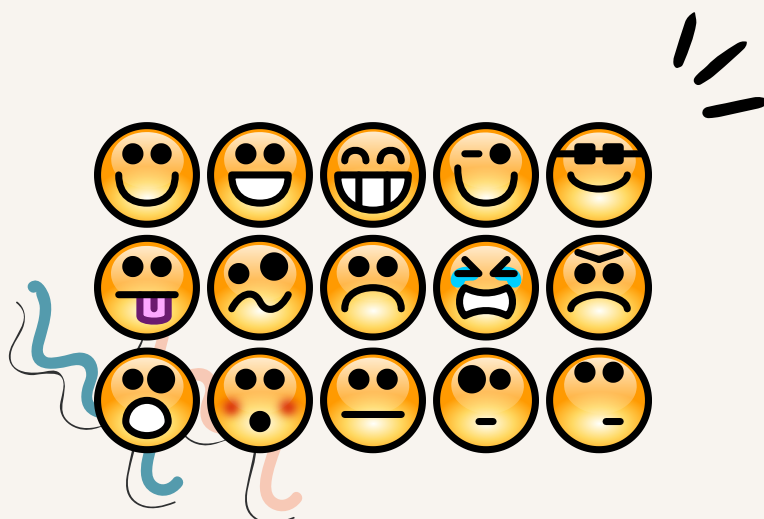
怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

アンガーマネジメントは、まず自分の気持ちに気づき整理することで（自己理解）、他者の気持ちも理解できるようになり（他者理解）、お互いを理解し（相互理解）、その場にふさわしい方法で自分の気持ちを表現する対人関係に必要な技法です。

感情の暴走により人間関係を壊すことがなくなり、自分が望む人間関係を築くことができるようになったり、友達や親、先生などの周囲の人間とよい関係を築いていく経験は、自己肯定感を高めることにつながります。また、自分の感情を適切に伝えるスキルを学ぶことにも繋がります。

自分の感情に気づいてコントロールすることは、自分にしかできません。自分自身がアンガーマネジメントに主体的に取り組んでいこうとする気持ちが大切です。

詳細は、担当心理士とご相談ください。



料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円





カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患



・アサーショントレーニング

☆小学高学年～成人 ♡ASD、ADHD、感情コントロールを上手にしたい方

自分も相手も大切にしたい自己表現を身につけていくためのトレーニングです。自分に正直に、率直にその場にふさわしい方法で表現できるスキルを身につけていきます。

アサーショントレーニングとは、自分も相手も大切にしたい自己表現を身につけていくためのトレーニングです。自分の気持ち、考え、信念等を正直に、率直にその場にふさわしい方法で表現できるコミュニケーションスキルを学んでいきます。1人1人違う私たちだからこそ、それぞれの考えや思いが対立したり、葛藤を起こす場面もありますが、それにどう向き合い、自分らしい自己表現をしていくかを考え、身につけていきます。

例えば、コミュニケーションに課題が生じた際、自己表現の方法は、アサーションの観点で見た時、3つのタイプに分かれます。

●ノンアサーティブ（非主張型）

自分よりも相手を優先して考えるタイプ。自分の考えを遠慮して伝える。自分の意見を率直に言えない。

●アサーティブ（バランス型）

自分のことを第1に考えるが、相手への配慮も忘れないタイプ。自分の意見を率直にその場にふさわしい形で伝える。

●アグレッシブ（攻撃型）

相手よりも自分を優先して考えるタイプ。自分の意見を率直にはっきり言うが、相手への配慮が無く、一方的に自分の言い分を押し通す形で伝える。

1人1人が自分の傾向、在り方を理解し、自分なりの自己表現を身につけていくことを目的としています。

アサーションは相手を操作したり、YESを言わせるためのコミュニケーションの方法ではなく、相手と対等な目線で、自分の気持ちを率直に、正直にその場にふさわしい形で表現する方法です。

詳細は、担当心理士にご相談ください。



料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円



カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患

・リラクゼーション



☆未就学児～成人 ♡ASD、ADHD、不安障害、うつ病（緊張しやすい方、不安の強い方、疲れている方、どなたでも！）

心身の緊張をときほぐし、身体と精神の緊張状態、不安な状態を緩和するスキルを学びます。筋弛緩のほか、血行促進、ストレスの軽減、免疫力の向上などにもつながります。

リラクゼーションは心身の緊張を緩和し、効果的に整えることを目的としています。「自律神経」といわれる調節部分に働きかけ、身体、気持ち、感覚、考えなどをコントロールしていきます。

人間には内臓や代謝などの機能を調整している自律神経があります。自律神経は交感神経と副交感神経に分けられます。

交感神経が優位になる状態は「闘争か逃避」反応といって、たとえば森の中で熊と鉢合わせした時の反応です。心拍数や呼吸数は増加し、血圧は上昇して筋肉が硬くなり、口が乾いて目を見開き、この場をどう切り抜けるかを考えるでしょう。

一方、副交感神経が優位になる状態は、心身がゆるんで、夜眠りにつく時の感じです。この2つの神経が必要に応じて切り替わることによって、私たちはバランスを保っているのです。

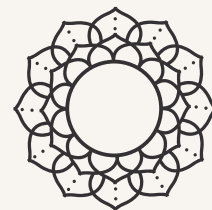
緊張や不安が非常に強かったり長引いたりすると、バランスが崩れて眠れなくなったり体調を崩したりします。私たちは緊張や不安をもたらす原因のすべてを取り除くことは難しいかもしれませんが、リラクゼーションによって自分自身で心身のバランスをコントロールすることはできます。

リラクゼーションを行うことによって身体的な変化のほか、心理的・社会的な要因による不安や緊張を緩和し、心身共にリラックスした状態を期待できます。

副交感神経系を刺激して自律神経系のバランスを保ち、身体を十分に休ませることが可能です。筋弛緩のほか、血行促進、ストレスの軽減、免疫力の向上などにもつながります。身体を十分に休ませて調子を整えることで、不眠や耳鳴りなどの身体症状の緩和や、気分の落ち込みや不安といった心の不調のケアにもなります。

自分の身体の状態や感覚に意識を向けることで、心身の調子や些細な変化に気づきやすくなります。不安や緊張を感じたときにその都度実施しても効果が得られますが、日常的に取り入れることで心身の健康状態を保ち、日々を快適に過ごせるきっかけにもなります。

詳細は、担当心理士とご相談ください。



料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円

カウンセリング

1人1人に合わせたオーダーメイドのカウンセリングを提供します。
必要なものを柔軟に組み合わせてサポートします。

☆おすすめの対象年齢、対象者
♡おすすめの対象疾患



・ 社会参加 / 行動拡大サポート

☆小学生～成人 ♡社会参加したい方

不安や緊張が強くて外出や登校、社会参加がうまくいかない方へのサポートです。スモールステップで計画をたて、練習と振り返りを行い目標の行動へ導いていきます。

学校や会社を長く休むとなかなか行けなくなってきました。また、家庭で過ごす時間が長くなると、外出が億劫になったり、人目が気になって外出しづらくなることがあります。

外出への抵抗感・恐怖感の軽減するために、1人1人に合わせた計画を立て、小さなステップを段々と勧めていくことで、外出や登校につながるまでサポートします。

外出して身体を動かすことが気持ちのリフレッシュや健康に繋がったり、新しい価値観を得るためのきっかけになる効果が期待できます。

ご本人、ご家族、医師、心理士と同じ方向を見て、同じ行動を目指していくことがとても大切です。みんなで一緒にすすめていくためのプランを作成します。また、外出の練習などは、心理士と一緒にすることもできます。

ご本人との相談のほか、保護者との相談、家庭での保護者の関わり方やプランを進める上でのコツなどもトータルにサポートします。

詳細は、担当心理士にご相談ください。



料金（税込） 1セッション/50分

日本語：11,000円

英語・中国語・フランス語：16,500円