

# ●悩み・ストレス・イライラ・もやもや● カウンセリングでスッキリ解消しよう!



みなさんは、どのようなストレス解消法をお持ちですか？  
最近よくメディアで取り上げられている「カウンセリング」ですが、実は最も有効な  
ストレス解消法だということをご存知でしたか？  
ここでは、みなさんからお問い合わせの多い「カウンセリング」がどんなもので  
どんなことで利用するのかなど、素朴な疑問にお答えします。

## Q. カウンセラーってどんな人？

**A.** カウンセラーはすべて産業カウンセラー・認定心理士・心理相談員・上級心理  
カウンセラー等の資格保有者です。経験も豊富ですので安心してご相談いただけます  
相談者の悩みをしっかりと受容し、具体的な解決策に導いていきます。また、キャリア  
コンサルタント資格も保有しておりますので、キャリア面も助言・援助いたします。



カウンセラー

私にまかせて！

## Q. カウンセリングと心療内科はどう違うの？

**A.** 心療内科は薬などで「メンタル不調からくる身体の不調を治す」のに対して  
カウンセリングは「メンタル不調のもとになっている状況を解決」をします。  
メンタル不調はうつ病だけでなく、胃の痛みなども伴う心身症など様々です。  
カウンセリングを受けることにより予防対策にもなります。



## Q. みんなどんな悩みを相談しているの？相談すると変わる？

**A.** 悩みは人それぞれですが、多いのは「人間関係のトラブル」。いじめ・パワハラ・  
セクハラ、会社や学校に行きたくない、家庭内の様々な問題、ママ友との複雑な関係・  
友人とのトラブルなど、ちょっとしたことだとしても、漏れたら困るし、言いにくい悩  
みが多いのです。実際、思い切って話し始めたとき、悩みの半分は解消しているのです。  
ストレスを溜めずに、カウンセリングというシュレッダーにかけることが大切です。



シュレッダー

注意事項  
コピー用紙は不可  
かけて良い物  
・上司からの嫌味  
・日頃のストレス等



## Q. 相談内容は漏れないか心配

**A.** カウンセラーには、カウンセラーの中で知りえた相談者のプライバシーを守ると  
いう義務があります。  
秘密は最大限に守られ、カウンセリングを利用していることやその内容、個人に関わる  
全てを決して外部に漏らさないことをお約束いたします。

メンタル相談・ハラスメント対策のお問い合わせは…

## メンタルヘルス・心理相談室

☎ 055-962-5958

✉ recruit@idealintelligent.onmicrosoft.com

(予約受付は9:00~17:00で月~日曜日、毎日、受付いたしております)

一般社団法人アイディアル・インテリジェント・ソサエティ  
〒410-0801 静岡県沼津市大手町1-1-3  
沼津商連会館第一ビル4階

アイディアル心理相談室 検索

http://idealintelligent.sharepoint.com

静岡新聞・SBS放送  
コーストFM  
76.7MHz スマイルオン・サンデー  
第1,3日曜日 放送中



三島函南勤労者福祉サービスセンター

メンタルヘルス・カウンセリングに関するお問い合わせは、サービスセンターでも受け付けしております。

※会員様にはカウンセリング費用の一部補助があります。

静岡県三島市一番町2-29 三島商工会議所会館2F TEL 055-973-1930 FAX 055-973-1936