

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第 66 回では、「カウンセリングの時間」についてお話します。

カウンセリングとはどんな時間か

日々忙しくしていると、「立ち止まっては置いていかれる」と焦燥感に駆られることも多いのではないのでしょうか。日常では、身近な人たちと愚痴を言い合ったりして支え合っていることと思います。

しかし、時には身近だからこそ言えない本音や、悟られたくない不安もお互いにあることでしょう。

カウンセリングの時間は、日常の役割や利害関係から離れ、安全で守られたあなただけの空間です。また、次の選択のために自分を見つめ直せる機会でもあると思います。

カウンセリングを担う専門家

当オフィスには、大学院で心理学の高度な教育を受け、研究・臨床経験を積んだ「臨床心理士」、医療・福祉領域を含めた幅広い分野に対応する国家資格の「公認心理師」が在籍しております。

それぞれの心理士が専門性と豊富な経験を活かしながら、安心して自分の思いを話せる時間を大切にしています。

東京京橋カウンセリングオフィスには、心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談

【参考文献・引用文献】

厚生労働省「公認心理師」。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116049.html> (参照 2026年7月13日)

公益財団法人 日本臨床心理士資格認定協会「受験資格」。

<http://fjcbcp.or.jp/> (参照 2026年7月13日)