

このような ご相談を受けています

精神科や心療内科に受診すべきかどうか迷っている
症状を身体科で診てもらっても異常なしと言われる
カウンセリングを受けたいが通っている医療機関で
受けられない/心理検査を受けて自分の特徴を知り、
今後に役立てたい/子の児童精神科の予約を待っている
間にアドバイスを受けたい/受診するほどではない
と思うが、子に発達障害の傾向を感じる。配慮をして
育てたい

仕事に行けない/復職するが再発が不安。伴走者がほ
しい/依存症かも…背景にある課題を扱いたい
トラウマケアについて相談したい
家族やパートナー、友人との関係で悩んでいる

人を目の前にするとうまくふるまえない。練習相手
になってほしい/怒りや主張をうまく出せるようにな
りたい/自分の癖や生きづらさがなかなか改善しな
い/「雑談」が苦手/友達がなかなかできない/自己肯
定感が低い、他者からフィードバックをもらって自
信をつけたい

具体的な目標に向けてペースメーカーとして伴走し
てほしい/次に進みたいのになかなか進めない/やり
たいことがみつからない/定期的にこころのメンテナ
ンスをしたい・・・などなど

精神や悩みごとの相談だけ
でなく、さまざまなニーズ
に合わせて、あなたが人生
をよく生きるためのお手伝
いをします。



Contact

お問い合わせ・お申込みは
ホームページから

<https://hitsujinomori.com/>

カウンセリング 羊の森 Q



(関係機関連絡専用) 080-1982-1791

060-0042 札幌市中央区大通西16丁目
3-32 大通ハイチ503号室
(地下鉄東西線西18丁目駅より徒歩3分)

心理カウンセリング さっぽろ羊の森



じぶんじゃないだれかが、必要なときに

[HTTPS://HITSUJINOMORI.COM/](https://hitsujinomori.com/) 7





About Us

こんなことを行っています

- 心理的アセスメント（見立て）と助言
 - 心理療法（SFA、CBT、支持的精神療法、SE、TF-CBT、EMDR、BCT、自己状態療法等を活用した面接）の実施
 - 心理検査（知能検査、人格・性格検査等）の実施及び結果のフィードバック
 - お子さんの発達面や情緒面に少しでも不安がある保護者からの相談
 - 関係機関との連携
 - 関係機関へのケースコンサルテーション
 - 対人支援職対象のスーパービジョン
 - 講演講師
- ほかにも、ご要望に応じご相談可能です

さっぽろ羊の森 3つの特徴

01 見立てのちから

精神科・児童精神科医療機関を含む、20年以上の経験を積んだセラピスト（臨床心理士・公認心理師）が担当します。

02 ト라우マ・インフォームド

どのようなご相談でも、トラウマの影響を常に念頭に置きながら面接をすすめます。

03 発達の視点

スペクトラム（連続体）として発達を考える視点からのアセスメントやプランニングを提案できます。

ご相談の流れ

- お申し込み
ホームページから直接お申込みいただけます。関係機関の方は、お電話でも承ります。
- メールで確認
当所より、お申込みについて確認のメールをお送りします。この時点で本予約となります。
- 事前振込（オンライン面接の場合）
オンライン面接の場合は、ご案内した口座に振込確認できしだい、URLをお送りします。
- 面接
5分前から入室可能です。オンライン面接の場合はURLに、対面の場合は直接お越しください。

対面・オンライン面接
ともに同額です

初回アセスメント面接

（初めての方はこちら）

80分 6000円
50分 4000円

2回目以降

スタンダードコース

80分 10000円
50分 7000円

しっかり心理療法コース

90分 12000円
50分 9000円

心理検査料金…ホームページ参照

sapporo
hitsuji no mori

