

森田療法のすすめ

ごあいさつ

いままでわたしたちは気になること、あるいは悩みがあると自己の内側にのみ注意が向いてしまい、だれかお友達が前を通り過ぎてても全然気づかないことがあります。

そうではなくてしっかり周囲に注意を向けることが治療的取り組みとして大切です。

大切なのは「いろいろ考えることをやめる」ということ、そしてまずは「五感に注意を向ける」ことから始めます。



五感を大切に

「周囲をよく見て、聴いて、触って、食べ物もしっかり味わって、匂いを嗅ぐ」という習慣を身につけるように提案します。

精神保健指定医

渡邊 直樹

(わたなべ なおき)



*趣味

ピアノ、ジョギング、散歩、ラグビー（気持ちだけ）

*英語、ドイツ語でのカウンセリングも可能です。

これまでの私の治療経験では、多くのクライアントさまが家庭や学校、職場や地域社会で、いつの間にか様々な不安にとらわれ、その不安をなんとかしようとはからうことがますます不安を増大させている事態に直面します。その様な事態に**森田療法による対処法を身につける**ことが効果的と考えています。

- ◆それぞれのクライアント様が遭遇している不安の由来と不安増大の心理的メカニズムを明らかにしていきます。
- ◆不安の悪循環への対処法を森田療法に基づき説明・提案します。
- ◆日記を用いて毎日の行動と感情の変化を記録していただき、毎回の面接時に提出していただき、コメントしてお返しします。

このような体験を通して、いつの間にか「必要最小限の不安」を受け入れつつ、安心感も身につけるようになっていきます。40年に及ぶ精神科医療の体験からこのような提案にたどり着きました。よろしくお願いたします。

略歴

| | |
|---------|--|
| 昭和 36 年 | 上智大学外国語学部ドイツ語学科入学 |
| 昭和 38 年 | ドイツハイデルベルグ大学入学 |
| 昭和 43 年 | 同 社会学科M. A. 資格取得 |
| 昭和 46 年 | 聖マリアンナ医科大学ドイツ語講師 |
| 昭和 51 年 | 弘前大学医学部入学 |
| 昭和 57 年 | 同 卒業、医師国家試験合格 聖マリアンナ医科大学病院研修医 |
| 昭和 59 年 | 聖マリアンナ医科大学大学院入学 聖マリアンナ医科大学神経精神科 助手、講師 |
| 平成 15 年 | 聖マリアンナ医科大学神経精神科助教授、客員教授 |
| 平成 16 年 | 青森県精神保健福祉センター精神科保健所長 |
| 平成 20 年 | 関西国際大学人間科学部教授 |
| 平成 24 年 | 浅田病院 児童精神科 |
| 平成 28 年 | メンタルホスピタルかまくら山 名誉院長 |
| 令和 7 年 | きしろメンタルクリニック勤務開始 |

学会活動

- 日本森田療法学会 理事
- 日本心理臨床学会 名誉会員
- 日本精神神経学会、日本催眠学会
- 日本芸術療法学会、日本老年精神医学会、
- 日本児童青年精神医学会、日本小児精神神経学会
- 聖マリアンナ医科大学客員教授

資格

- 日本心身医学会 認定医、指導医
- 森田療法学会 認定証
- 日本老年精神医学会 専門医
- 芸術療法士資格
- 日本精神神経学会 専門医
- 日本児童青年精神医学会 認定医

森田療法カウンセリング料金

*およそ10回継続を目安に、頻度についてはご相談ください。

■初回はオリエンテーションを行います



■1回目カウンセリング

50分 … 11,000円～(税込)



■2回目以降のカounseling

50分 … 8,800円(税込)

キャンセル規定

*お休みの場合はキャンセル料が発生します。

7日前～前日：カウンセリング料の50%

当日：100%

7日前にご連絡をいただいた場合は発生いたしません。

公式LINE問い合わせフォームよりご連絡ください。

予約方法

当相談室は完全予約制です。

きしろ心理相談室 Dr.Naoki 公式LINEより、

お問い合わせ・お申込みをお願いいたします。



*ご相談内容によっては、当相談室でお受けできない場合もございます。その際は他の適切な機関に紹介する場合があります

- ◆当相談室は『きしろメンタルクリニック』と提携しています。
- ◆他の医療機関に受診中の方のカウンセリングもお受けしています。ご希望の方は主治医の紹介状(診療情報提供書)をご準備のうえ、お申し込みください。
- ◆zoomカウンセリングも行っています。ご相談ください。

ご案内図



小田急線向ヶ丘遊園駅

南口より徒歩1分

きしろ心理相談室

森田療法カウンセリング



～ひとりひとりを大切に～

それぞれの方に見合った「本来の生き方」を見出し、よりよい人生が過ごせるように

所在地

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸 2710-6

第2ネスト向ヶ丘303号室

お車で越しの方

提携はしていませんが、クリニック近隣の

「ライフ」地下駐車場などがあります