

～カウンセリングってどんなことをするの？～

カウンセリングと言われても、どんなことをするのか、そしてどんな効果が期待できるのか、イメージがわきにくいものかもしれません。

カウンセリングとはどのようなものなのか、実際に利用された方の声をお届けします！

●利用する前のカウンセリングのイメージとは？



「自分には関係ないもの」
「何をするのか分からない」
「話を聞いてくれるというイメージ」
「何から話したらいいのかわからない」

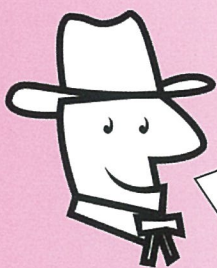


●利用しようと思った動機は？



「病気のことについてゆっくり聞けるところがほしかった」
「今までの生活と病気の折り合いをどうつけていくか、一緒に考えてほしかった」
「パートナーや家族に、病気のことをどう伝えようか悩んでいた」
「これからの人生どうしていくのかなと考えて」
「病気のことでの悩みを自由に話せる相手がほしかった」

●利用してみたの感想は？



「病気のことを気にせずに、自分の気持ちや考えを自然に話せた」
「話した後はスッキリした」
「いいことも悪いこともいろいろなことをはき出せた」
「話していると不思議といろいろな整理されたり、こうしようという方向が見えてきた」
「ひとりでやっているとちょっと心細いけれど、過程を見てくれる人がいると思うとちょっと楽。カウンセラーは過程を見てくれる人という感じ」
「今までの自分を振り返る時間をもてた」
「ひとりで悩んでいると辛かったが、相談相手がいることでいくらか楽になった」
「話しにくい内容も秘密を守ってもらえるから安心して話せた」

あなたがあなたらしく、自分自身を信頼しながら生活していけるようにお手伝いします。
お気軽にご相談ください。



連絡先・お問い合わせ先
佐賀大学医学部附属病院 HIV 相談支援事業担当
〒849-8501 佐賀市鍋島 5-1-1
電話 0952-34-2141 Fax 0952-34-2022
メール hureai@ml.cc.saga-u.ac.jp