

～メール&スカイプカウンセリングQ&A～

【ご利用の前に】

Q1. カウンセリングを受けた事がないのですが、何を話したらいいのでしょうか？

A1. あなたが、一緒に考えて欲しいと思うことがあればお話しください。自分自身がどうしたいのか、分からなくなり、迷ったり悩んだりしているのですから、うまくまとめて話をできないのは当たり前のことです。カウンセリングを受ける場合は、何をどのように話しをしたらいいのかなど深く考えずに、あせらずゆっくり言葉を探してください。カウンセラーと一緒に問題の糸口を見つけていくのが、カウンセリングです。自分の気持ちを相手に伝えることになれていない方も、カウンセラーと話しをしているうちに、だんだんと話ができるようになります。

Q2. カウンセリングを受ければ、必ず元気になれるますか？

A2. カウンセリングは医療行為ではありませんので、受けたからといって、すぐに、必ず元気になれるというものではありません。ただ、カウンセラーに自分の思いを話すことで、今まで見えなかった自分の気持ちが整理され、はっきりしてきます。そして、問題解決に結びつくようなヒントを得られたり、その問題に今後どう取り組めばいいのか、どうやって付き合っていけばよいかなど、わかってきます。

カウンセリングを受ける一番の効果は、カウンセラーに話しをすることで、心のモヤモヤが晴れ、気持ちが楽なることといわれます。

Q3. カウンセラーは私が悩んでいることをすべて解決してくれますか？

A3. カウンセリングを受ける際、あなたはとても迷い苦しみ、自分自身が一体どうしたらいいのかということに悩み、私たちカウンセラーとのお話を希望してくださることでしょう。

これも話したい。あれも話したい。うまくまとまらないかもしれません。でも、それでまったく構わないのです^^あなたの力を信じ、寄り添い、あなたと共に問題の解決の糸口を見つけていくのがカウンセラーの役割です。ゆっくりご自分のペースでお話しして下さって構いません。メールカウンセリングも同様です。

しかし、カウンセリングには、ご本人の問題解決への気持ちがとても重要となります。あなたがとても悩み苦しんでいることが強く伝わってきたとしても、『カウンセラーに問題を丸投げすれば問題をすぐに解決できる』ということではないのです。

カウンセラーは、誠心誠意、あなたと共に解決策を導きだしていきませんが、あなたの求める答えをカウンセラーが決めるわけではありません。解決への判断や行動は、あくまでご自身で決定していただくこととなります。

しあわせなみだのカウンセラーが、あなたが笑顔で過ごせる時間が増えることを心から応援する、あなた専属の応援団長になれたら幸いです。

Q 4. 通院中なのですが、カウンセリングをこちらで受けることはできますか？

『しあわせなみだ』では医療行為となることは行っておりません。誠に申し訳ありませんが、現在医療行為を行っている場合（通院中もしくは服薬中の方）、また医療が必要な状況にある場合は、『しあわせなみだ』でのカウンセリングをお受けすることができませんので、ご了承ください。

Q 5. カウンセラーから、医療機関、法律相談、支援施設、自助グループなどの社会資源の紹介をしてもらえますか？

A 5. 誠に申し訳ございません。『しあわせなみだ』のカウンセラーは、原則、他の施設や機関等の社会資源をご紹介することはしておりません。

Q 6. スカイプがないと相談できないのでしょうか？

A 6. スカイプがなくても、メールができる環境があればだいじょうぶです。メールは1回10000字以内で3往復を基本としています。担当カウンセラーからの返信は原則5日以内に送信させていただきます。

【手続きについて】

Q 7. 申し込みの流れを詳しく教えてください。

A 7. 「お申込みはこちらから」にアクセスして下さい。
1) フォーマットに必要事項を入力の上、お申込み下さい。
2) 「しあわせなみだ」より入金先のご案内メールが届きます。指定の金融機関に、料金のお振り込みをお願いします。
3) 入金確認後、「しあわせなみだ」よりご連絡させていただきます。

Q 8. カウンセリングは、どのぐらい受けないといけないのでしょうか？

A 8. 提示しましたサービスの内容（メール3回、スカイプ3回、メール2往復&スカイプ1回）が基本です。カウンセリングは、誰かのためでもなく、あなた自身の意志のもとにあるのです。カウンセリングの期間（継続、中断を含む）、回数の増減もあなたの意志で、自由に選んでいただけます。もし、サービスの継続を迷われるようでしたら、ご遠慮なくカウンセラーにご相談下さい。

Q 9. 申し込み後のキャンセルや、途中でやめることはできますか？その場合、返金されるのでしょうか？

A 9. お申込み後、何らかの事情でキャンセルや中断はお受けする事ができますが、お支払になられました代金の返金はできかねます。ご了承下さい。

Q10. カウンセラーの交代をお願いすることはできますか？またカウンセリングの途中でカウンセラーが交代することはありますか？

A10. 基本的には、1セットは、同じカウンセラーが対応いたします。
あなたとカウンセラーとの信頼関係を構築するには期間が必要だからです。
やむをえない場合は、カウンセラーの交代は可能です。その際には、「しあわせなみだ」までご連絡下さい。
また、他のカウンセラーの方が、あなたにとってより効果がある、と判断した場合、こちらからカウンセラーの交代をお願いすることがございます。

Q11. カウンセリング料以外に、何か費用がかかりますか？

A11. 費用に関しては、明確に提示した料金以外を頂くことはございませんので、ご安心下さい。

Q12. カウンセラーの方からカウンセリングを断られることはありますか？

A12. 基本的に、カウンセラーの方から、カウンセリングをお断りすることはございませんが、以下の場合には、カウンセリング契約をお断りすることや、然るべき措置を取らせて頂くことがございます。

- 1) 「しあわせなみだ」が対応するよりも適切な方法があると判断した場合。
- 2) 「しあわせなみだ」が対応することで何らかの危険が生じる場合。

【記録&保管について】

Q13. カウンセリングの内容を他の人に知られることはありませんか？

A13. カウンセリングのやり取りは、毎回、録音・保管させていただきます。個人情報の守秘義務がございますので、外部の第三者に漏れることは一切ございません。
ただ、何らかの理由で、カウンセラーの交代などがあった場合、「しあわせなみだ」のカウンセラー内で、情報の共有をさせて頂く場合がございますので、予めご了承ください。
なお、ご相談者が保管された情報の第三者への漏えいについては、「しあわせなみだ」は責任を負うことができませんので、送信済みメール、受信メール、録音等ご相談者側のカウンセリング記録の管理は自らの責任で行って下さい。

Q14. カウンセリングの記録は、どのぐらいの間、保管されるのでしょうか？

A14. ご本人からのお申し出がない限り、最初のご相談から5年間経過しましたら、責任を持って破棄させていただきます。