

サイモントン療法・カウンセリング ご案内 (SAMPLE)

カウンセラー：山田 花

場所：サイモントンカウンセリングオフィス

〒104-0061 東京都中央区銀座8丁目18-1

銀座木挽町ビル7F

TEL: 03-3541-8530

FAX: 03-3248-8821

Email yamada@simontonjapan.com

料金：面談1回／60分／1万円

出張カウンセリングの交通費は実費を別途お支払いください

目安となる回数：6～7回

(すべてのトピックを網羅するためのおおよその回数です)

※カウンセリングは途中で中止されてもかまいません

サイモントン療法は、米国の放射線腫瘍医で心理社会腫瘍医の O.カール・サイモントンが考案した、がん患者とそのサポーター(家族等)のための心理療法です。現在ではがんのみならず、心的ストレスを起因とするさまざまな疾病に対して同療法が提供されています。同療法は、がんは「自分の本性へ戻るためのメッセージ」であることをモットーに、患者とその家族(サポーター)が、こころに平安や幸福感をもって健全な方向に進めるよう、下記トピックを中心に進行されます。進行形態はグループ療法、個人カウンセリング、またその両方のいずれかで行われます。

- 私たちの本性について
- 喜び・生きがいのワーク
- ビリーフワーク(信念・思い込み書き換えのエクササイズ)
- ストレスのパターンと病気の恩恵
- イメージの力(ビジュアライゼーション)
- 希望・信頼・内なる叡智(スピリチュアリティ―)
- 死生観
- サポートとコミュニケーション
- 遊び
- 二年間の健康プラン
- リラクゼーション&メディテーション