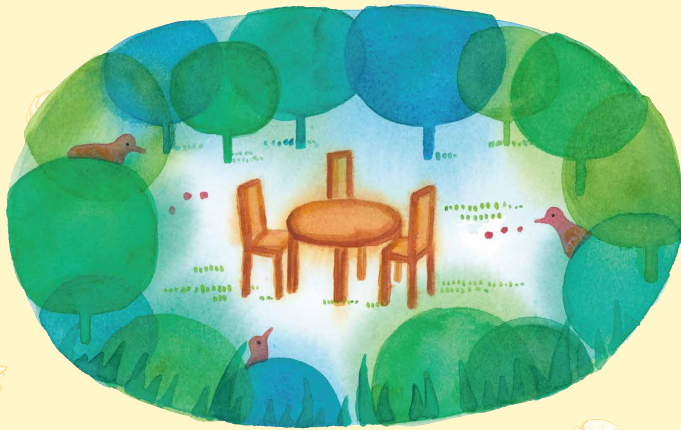


# カウンセリングルーム 気持ちのキセキ



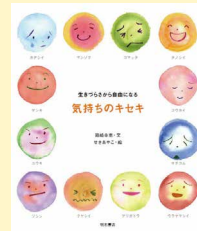
心のなかにある  
モヤモヤ、ザワザワ、イライラ・・・。  
ご自身の生きづらさに悩んでいる方、  
子育てに悩んでいる方、  
友だちとの関係、職場での人間関係、  
親子の関係、きょうだいとの関係、  
パートナーとの関係、恋人との関係、  
虐待、DVに悩んでいる方、  
大切な人を失った方、  
このような方々の気持ちに寄り添い、  
気持ちがラクになっていくのを  
お手伝いできたらと願っております。

カウンセラー  
**箱崎 幸恵** はごぎき ゆきえ

「カウンセリングルーム 気持ちのキセキ」代表  
精神保健福祉士・流通経済大学客員講師



1965年東京都生まれ。ジャーナリストとして、朝日新聞や婦人公論などに記事を執筆。1995年から、子ども虐待防止活動に関わるようになる。10代の子どもの気持ちを手紙で寄り添うレターカウンセラーを8年務めた。子ども虐待防止のオレンジリボン運動を国内で初めて行う際に、中心的な役割を担った。その後、「子ども虐待防止のオレンジリボンネット」のホームページを開設。母子生活支援施設に勤務後、市役所の母子自立支援員兼婦人相談員を約6年務めた。また、自分の気持ちに気づき、気持ちを表現して分かち合う“エモーションリテラシー”をテーマとした、「気持ちのキセキ ワークショップ」を児童養護施設や、東日本大震災の被災地の小・中学校などで行っている。2015年4月に「カウンセリングルーム 気持ちのキセキ」を開設した。著書に『生きづらさから自由になる 気持ちのキセキ』（明石書店 2008年）、共著書に『援助職援助論-援助職が<私>を語るということ』（明石書店 2009年）、共編著書に『養育事典』（明石書店 2014年）、監訳書に『リンダの祈り～性虐待というトラウマからあなたを救うために～』（集英社 2003年）がある。



絵本「生きづらさから自由になる 気持ちのキセキ」

医学顧問  
**高橋 和巳** たかはし かずみ  
精神科医・医学博士  
風の木クリニック院長

長く都立松沢病院に勤めて統合失調症などの精神科一般の診療の他、精神科救急やアルコール専門外来、家庭内暴力・拒食症・引きこもり等の家族問題に関わってきた。同病院精神科医長を退職後は2004年に風の木クリニックを開院し診療を続けている。また、カウンセラーの教育にも熱心でスーパーヴィジョンを行っている。著書に、『消えたい-虐待された人の生き方から知る心の幸せ』、『子は親を救うために「心の病」になる』（筑摩書房）、『人は変えられる』、『新しく生きる』（三五館）など多数ある。



## カウンセリングルーム 気持ちのキセキ

西武池袋線「江古田駅」北口 徒歩3分  
〒176-0006 練馬区栄町40-13 コーポさつき202号  
TEL / FAX 03-6794-2399  
www.kimochinokiseki.com  
E-mail : info@kimochinokiseki.com

当カウンセリングルームは、有料で完全予約制です。ご連絡をいただき、カウンセリングの日時が決まった後にお越しいただけたらと思います。ご連絡お待ちしております。



# カウンセリング

このような悩みや心の問題を抱えている方、ご相談ください

- \*ご自身の生きづらさや対人関係(友だち関係、職場の同僚との関係など)に悩んでいる方
- \*ご家族との問題(子育ての悩み、夫婦関係の悩み、親との関係の悩みなど)に悩んでいる方
- \*ご家族の問題(不登校、ひきこもり、DV、虐待など)に悩んでいる方
- \*アディクションの問題(アルコール依存症、ギャンブル依存症など)を抱えるご本人、ご家族の方
- \*大切な方を失う喪失体験をされた方
- \*その他の問題で、心の悩みを抱えている方

初回の面接でお話を伺い、その後のカウンセリングの頻度や回数など、ご相談させていただけたらと思います。

## カウンセリング料金

\*個別カウンセリング

50分 5,000円

\*個別カウンセリング(10代の方や20代の学生の方)

50分 3,000円

\*カップルカウンセリング(ご夫婦・親子同席による)

カウンセリング) 60分 6,000円

\*文書料(意見書など)

1通 3,000円

○予約の変更、およびキャンセルのご連絡は、  
カウンセリング当日の2日前までをお願いします。2日前を過ぎ  
ますとキャンセル料がかかりますのでご注意ください。

## ご相談の流れ

当カウンセリングルームでのカウンセリングはすべて予約制で  
お願いしています。ご予約の日時については、できる限り、皆様  
のご希望に沿えるように致します。

日祝日や夜間でもカウンセリングを受けられることがあります。  
お気軽にお問い合わせ下さい。ご連絡をお待ちしております。



お電話・FAXでのご予約・お問い合わせ先

TEL / FAX 03-6794-2399

(留守番電話になっている場合は、連絡先をお伝え  
いただければ、折り返しこちらからご連絡致します)

E-mailでのご予約・お問い合わせ先

メールまたはホームページ専用フォームにご入力  
をお願い致します。

## ワークショップ & 講演



児童養護施設でのワークショップで子どもたち  
と職員の方々が描いた気持ちの顔の絵

これまでに「子ども虐待」「DV」などをテーマとした講演を数多く行っています。  
また、自分の気持ちに気づき、気持ちを表現して分かち合う「エモショナルリテラシー」をテ  
ーマにしたオリジナルの「気持ちのキセキ ワークショップ」を児童養護施設や東日本大震災の被災  
地の小・中学校などで行ってきました。ワークショップは50回以上行っています。子ども向け  
と、子どもの支援者などの大人向けのプログラムがあります。子どもの支援者の方々や、学校、  
子育て中のお母さんたちのグループなどからのご依頼お待ちしております。

### ワークショップに参加した子どもたちの感想

●感情は大切なんだと知った ●自分の気持ちと向き合うということは、自分の心の中を理解す  
るということなんじゃないかと思った ●自分の気持ちを声に出して言ったり、紙にかいたりす  
るのは思っていたより難しかった。だけど自分の気持ちを思い切って言えたので、なんだか  
すっきりした ●友だちがさびしい気持ちや悲しい気持ちのときに声をかけられたらいいなあ  
と思った。●私は自分の気持ちを友だちに伝えることができませんでした、ワークショップを  
きっかけに、これからどんどん自分の気持ちを友だちに伝えていき、友だちの気持ちに気づい  
ていきたいと思った ●勇気がよくわかった

### ワークショップに参加した子どもの支援者の方々の感想

●気持ちを表現するのは簡単なようでとても難しいと思いました ●今回のワークショップで、  
自分でも気づけなかった気持ちに気づかされました ●子どもたちの気持ちを受けとめる前に、  
自分ばかりが子どもたちに要求していることに気づけた ●子どもが表現した気持ちを受けとめ  
ることができる人でありたい