

DVに悩む方へのカウンセリング

小島理絵

LPC(テキサス州公認カウンセラー)

AADA日本語カウンセラー

The MendCenter所属

本日お話しする内容

- カウンセリングとは
- カウンセリングを受けるメリット
- 心の傷を癒すことの大切さ
- どんな時にカウンセリングを受けるの？
- DVによる心身への悪影響
- カウンセリングでは薬は処方されません
- カウンセリングを受ける流れ
- カウンセリングのゴールとは

カウンセリングとは

話を聴くトレーニングを受けた専門家に話をすること。

家族や友人ではなく、中立の立場で話を受け入れてくれるため、本人の気持ちに焦点を当てることができる。



~~あなたのため
を思って言っ
てるのよ。~~

~~絶対こうする
べきだよ！~~



カウンセリングを受けるメリット

自分がどのように生きていきたいのか、自分の欲望に気づくことができる



自分に焦点を当てることによって、今まで無視してきた感情に気づき、受け入れることができる



生きづらさの原因となっている症状を改善



心の傷を癒せる



心の傷を癒すことの大切さ

身体が辛いときにはお医者さんに行くように



心が辛いときには専門家と一緒に心の傷を癒しましょう

どんな時にカウンセリングを受けるの？



大切な人を亡くし、
毎日悲しすぎて泣い
て暮らしている



どちらの選択
をすれば良い
か迷っている



家族とうまく
いかない



人生とは、私
とは何なのか
考え始める



DVや虐待、いじめを
受けて心身ともに不
調（心の傷含め）

DVによる心身への悪影響

[Office on Women's Health: Mental Health](#)参照

誰でも、不安になったり、気分が落ち込んだり、心の傷があります。お酒を嗜む、処方された薬を飲むのは普通のこと。



でも、DVの被害を受けて、日常生活に支障をきたすようになると・・・



症状の悪化により

不安障害

PTSD

うつ病

薬物依存

これらの診断を受ける確率が高くなります。

カウンセリングでは薬は処方されません 対話が基本



アメリカでcounselingや
psychotherapyができるのは

* Psychologist (心理学者)

* LPC、LMFT、LCSW などの州
ライセンス保持者

カウンセリングだけでは症状の改善がみられない場合は

精神科受診については、こ
の後松木先生より詳しくお
話いただきます

処方箋を書ける
Psychiatrist (精
神科医) を勧め
られることも

週1セッションでどんどんよくなる方は、薬なしで治療
終了する方がほとんどです。逆に、週複数セッションが
必要な方は服用されているケースが多いです。



カウンセリングを受ける流れ

保険使う？使わない？

医療保険を使う
(In-network)

保険を使わず自己
負担、後から保険
にReimbursement
請求

セラピストの探し方

方法1：
検索サイトを使っ
て居住州のライセ
ンス保持者セラピ
ストを探す

[Psychology Today](#)
[Meet Monach](#)
[Open Path](#)
[Collective](#)

方法2：
紹介してもらう

- スクールカウンセラー
- かかりつけ医
- 総領事館？

複数人コンタクトして実際話を (free consultation) してみることが大事！



注意

日本語でのセラピーを
希望する場合

50州全てに日本語を話
せるセラピストがいる
わけではない

セラピーではなくても、日本語で話を聞いてほしい場合

[海外こころのヘルプデスク 24時](#) 日本語で話ができる無料サービス

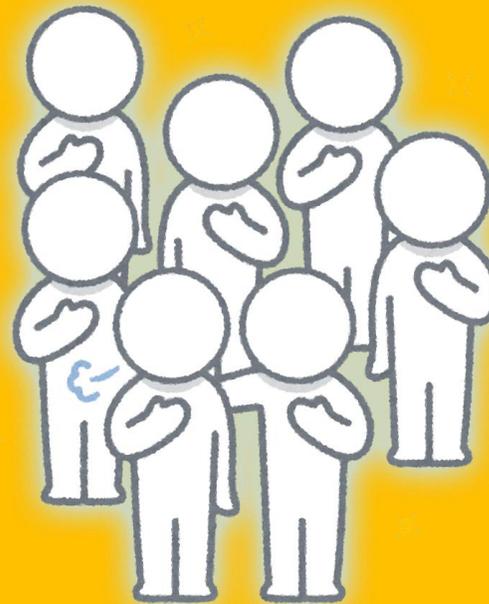
カウンセリングのゴールとは

DV被害者に関して

- 安心・安全を日常化する
- DVを受けたのは、「自分も悪かったのではないか」という考えから距離を取れるようになる
- 心身の傷を（ある程度）癒す
- これからの人生をどう生きていくかのプランをたて、実行に移す
- 将来、同じような加害者と関係を持たないための対策を考える

など

他の理由でセラピーを始めた方に関して



症状の改善
生き辛さが軽減
「普通の生活」が難しくこなせるようになる
生きるということの意味の明確化
（自分が何をしたいか）

など



・ ・ 一人の人が真剣に受け入れるという
ような立場で関わってくると、自分の
問題を整理したり、見直したり、新
しいことを見出していったりして、そ
の人自身が立ち直っていくことができ
る。

河合隼雄「河合隼雄のカウンセリング入門」p101より

ご清聴

ありがとうございました