

# 相談までの流れ

## 1 まずは電話かメール

カウンセリングについて知りたい情報がありましたらお気軽にご連絡ください。

その際、ご自身（またはご家族）の状況や今困っていらっしゃるなどについてお聞かせください。不在の場合はこちらから折り返しご連絡いたします。

## 2 初回相談日を設定

ご参加いただくことが決まりましたら、初回の相談日を相談者のご都合に合わせて決定します。担当者の都合によりご希望に添えない場合もございます。

このカウンセリングは研究を目的としているため、無料で行われます。

## 3 継続についての話し合い

お話を伺い、医療機関での治療が優先すべきと判断される場合や、カウンセリングの実施が難しいと判断される場合は継続をお断りする場合がございます。なお、カウンセリングを受けるためには主治医の許可が必要です。事前にご確認ください。

継続が決定した場合、その後週に1回、もしくは2週に1回程度のペースでカウンセリングを勧めていきます（全8～10回程度）。

# 交通アクセス

実施場所：

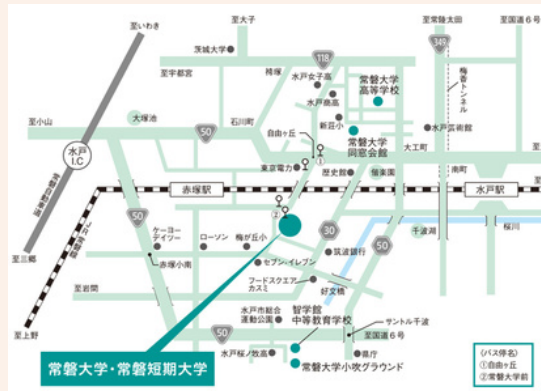
常磐大学見和キャンパス  
常磐大学心理臨床センター  
茨城県水戸市見和1-430-1

来談の際はお車かバスをご利用ください  
常磐大学心理臨床センター（D棟1階）

（問い合わせ窓口）080-9873-6611

または029-232-2773

メール：kashimulab@gmail.com



# 高齢者と ご家族のための カウンセリング



常磐大学人間科学部  
檉村 正美 研究室  
←実施者に関する情報はこちら

# カウンセリング の対象

## ▷ 対象

- 65歳以上の方  
(60～64歳の方はご相談ください)  
ご家族の同席も可能です  
(ご家族の年齢は問いません)

- 参加にあたってのお願い

現在、医療機関で服薬中の方は本研究に参加中は処方されている薬の種類・量を変更しないよう、主治医とご相談ください。

## ▷ こんなお困りごとは ありませんか？

- 気分が落ち込むが続いている
- 不安、心配が続いていて悩まされている
- 元気が出ない、いろんなことが面倒に感じて何もする気が起きない
- 睡眠の問題を抱えている

## ▷ 料金について

無料でご参加いただけます。また、来所していただくごとに1回あたり1,000円のクオカードをお渡しします（往復交通費や時間の拘束などの負担軽減費として）。ただし、カウンセリングの予約や日程変更、その他の連絡などで発生する通信費は自己負担となります（可能な限りこちらから折り返しご連絡するようにいたします）。

# カウンセリング のご紹介

## ▷ カウンセリングの回数

カウンセリングは全部で8～10回程度行われます。ご都合に合わせて、また状況に応じて回数の調整をすることも可能です。

実施は、平日の午前9時から午後5時までを予定しています。研究を実施する常磐大学心理臨床センターの空き状況にもよりますが、可能な限り参加される方のご都合にあわせて日程を調整したいと思います。

## ▷ カウンセリング内容

### 【高齢者の方向けカウンセリング】

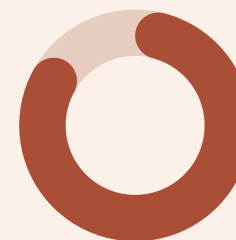
気分が晴れない、嫌な気持ちが続いてしまう心のカラクリについて学びます。その上で、気分を変えるための生活の工夫やリラククス法を身につけたり、自分の考え方を見直すための話し合いを行います。

可能であれば、関わりの深いご家族の同席をお願いしていますが、必須条件ではありませんのでお一人でも参加可能です。

本研究に参加したとしても、いつでも参加を中止することができます。

本研究に関してご不明な点がございましたら、お電話もしくはメールにてお気軽にお問い合わせください。

# 本研究について



カウンセリングには効果はあるのでしょうか？

カウンセリングに効果があるのか、あるいは実施する意味があるのかについて、まさに今研究を行っているところです。そのため、このカウンセリングに参加したからといってご自身が抱える悩みが必ず解決することを保証することはできません。

## ▷ 本研究の安全性について

まさにこの安全性の評価も同時に行っているところではありますが、過去実施されたこのカウンセリング研究において健康問題を引き起こしたようなトラブルはありません。心の奥底にある非常に辛い記憶を扱うようなカウンセリングではなく、日々の生活の事柄について扱います。

本研究は文部科学省科学研究費助成事業（22K03175）の助成を受けて実施しています。また、常磐大学・常磐短期大学研究倫理委員会において承認されて実施しています（承認番号：XXXXXX）。