

こんな苦しさを 抱えていませんか

- ✓ 他人に気をつかいすぎて疲れる
- ✓ 自分の気持ちより相手を優先してしまう
- ✓ 自信がなくいつも自分を責めてしまう
- ✓ 嫌われるのが怖くて断ることができない
- ✓ 幼少期の心の傷がいつまでも癒えない
- ✓ 頑張っているのに心が休まらない
- ✓ 生きづらさの理由が分からない

考え方を变える前に まず心を整える

まずはここでお茶を飲むような気持ちで、
心の荷物をおろしてみませんか？

苦しい時、私たちは
「考え方を变えなければ」と思いがちです。
しかし傷ついた心が癒されていない状態で

無理に変わろうとしても
さらに苦しくなることがあります。

愛媛心理相談室では
まず心を整えることを大切にしています。

アクセス



川内ICから …………… 約2分
松山市駅から …………… 約30分
(駐車場完備しております)

愛媛心理相談室

こころの働き研究所



〒791-0301
愛媛県東温市南方625
第二成川ビル3F
TEL: 089-948-4754
【受付時間】9:00~18:00



生きづらさを
一人で抱え込まず
大丈夫です



子どもの頃からの生きづらさを
優しく包み込み
心を解放していく



あなたには、自分らしさを 取り戻していく力があります

心理カウンセラーの清田ひろゆきです。

長年カウンセリングを続ける中で、
私が強く感じていることがあります。

それは、人を変えるのは特別なテクニックや
理論ではなく、「安心して話せる場所」と
「自分を受け止めてくれる人との出会い」だ
ということです。人は、自分の気持ちを安心して話せる
ようになると少しずつ心が軽くなっていきます。

私はその変化を何度も見てきました。

だからこそ、無理に変えようとするのではなく、
あなたのペースを大切にしながら、
一緒に歩んでいきたいと思っています。

<愛媛心理相談室が大切にしていること>

知識だけでは人は変わりません。

考え方だけを変えようとしても、
苦しさが残ることがあります。

まず傷ついた心を整えること。

そして安心できる人間関係を育てること。

愛媛心理相談室では、

その土台づくりを大切にしています。

MENU

————— カウンセリングメニュー —————

初回カウンセリング（60分） 7,000円

まずはご相談内容と、カウンセリングを通して
今後の目標を詳しくお伺いしていきます。

継続サポートコース（60分） 16,500円

「根本的な解決を目指したい」「定期的にお話して
心を整えたい」という方に選ばれています。

- 料金はチケット2回分です。
- 有効期限はご購入から2ヶ月です。

単発カウンセリング（60分） 8,000円

まずは一度相談してみたい、またはカウンセリングを
不定期で利用したい方はこちらをどうぞ。

————— ご利用にあたって —————

- ・完全予約制となっております。
- ・キャンセルは準備の都合上、ご予約日3日前の
正午(12:00)までにご連絡をお願いいたします。
- ・3日前の正午12:00以降、および当日のキャンセル、
無断欠席は、いかなる理由でも1回分の料金を
お支払いいただきます。

————— <ご利用にあたっての大切なお願い> —————

当相談室は、医療行為（診断や投薬の管理）や、重度
の精神症状（急性期の統合失調症、重度の強迫症や双
極性障害、パニック障害、発達障害など）に対する専
門的なカウンセリング（心理療法など）は現在行って
おりません。症状が強く、日常生活に著しい支障が出
ている場合は、まずは医療機関（精神科・心療内科）
への受診をお勧めしております。

ご予約の流れ LINEで簡単

24時間いつでもご予約受付

1 チャットで確認→

まずはチャットで
ご相談内容を確認後、
LINEでのご予約を
ご案内いたします。



2 LINE友だち登録

LINEから友だち追加後に
初回のみお名前、住所など
必要事項を入力します。



3 メニュー、日時を選択

LINEからご希望のメニューと
カレンダーでご希望の日時を
選択してください。



4 ご相談内容を入力

ご相談内容やご希望事項を
入力してください。
よりスムーズにご案内できます。



5 ご予約完了！

入力内容を確認して予約を
確定します。LINEで予約完了の
メッセージが届きます。



ご予約の確認、キャンセルもLINEでOK！

※現在お電話でのご予約はお受けしていません。