

医療機関と楽庵カウンセリングの違い

下記の内容はこれまでに医療機関と楽庵カウンセリングの両方を経験した方々からのヒアリングを元に作成したものです。必ずしも全ての医療機関や患者さんに当てはまるというわけではありません。その点、予めご理解下さいませ。

	医療機関	楽庵カウンセリング
時間	約10分※1	60分～
料金	約3,000円 (薬代込み)	6,000円～
内容①	対症療法 (薬で不安を抑える)	根本対処 (不安の原因を取り除く)
内容②	状態確認※2 「調子はどうですか？」 「薬出しときますね」	自力で問題解決する力を 付ける心理カウンセリング
期間	無期限	6回～8回※5
薬	あり※3 (副作用、再発の可能性)	なし
公的支援	あり※4 (診断書)	なし
予約	要	要 (待ち時間なし)
延長	不明	可 (30分～120分まで)
考え方の違い	「誰か助けて！！」 「心の問題だからとりあえず精神科かな」 「しばらく通ってればラクになるのかな」	「自分のためにできることは何？」 「より充実した人生を歩んでいきたい」 「自分の人生を諦めたくない」

※1 もしも6回通えば時間は、10分×6回=60分。料金は3,000円×6回=18,000円。これで悩みがなくなり生きる自信がつけば素晴らしいと思います。

しかし※2のような会話が繰り返されているだけだとしたら…？この患者さんは一体いつになったら精神的な自立ができるのでしょうか？

※3 例えば薬で「不安」を抑えたとしても、そのために支払うべき代償が二つ生じます。一つは『副作用』不安が治まったはいいものの、次は度重なる眠気と戦なければいけなくなります。二つ目は『薬依存』この薬がなければやっていけない！という新たな不安が襲い掛かります。

※4 休むことが必要な時でも責任感が強い人は休むということができません。そんな時は診断書があると、休みをもらうことへの抵抗が少なくなる場合があります。

※5 悩み解決までに必要な回数は、個人差があります。