

3. 臨床心理士と出会えるところ

臨床心理士に相談できるところには、大きく分けて、以下のようなところがあります。

- [国や地方自治体の相談窓口・機関](#)
- [医療機関](#)
- [学校や企業内の相談窓口](#)
- [外部EAP機関](#)
- [大学附属の相談機関](#)
- [私設心理相談機関](#)

国や地方自治体の相談機関

医療・保健領域の機関として保健所や精神保健福祉センター、福祉領域の機関として児童相談所、療育センター、女性相談所、教育領域の機関として教育相談所、司法・法務・警察領域の機関として、家庭裁判所、少年鑑別所・警察の青少年相談室や犯罪被害者相談窓口などがあります。

保健所では、メンタルヘルスに関する相談のほか、乳幼児の育児や発達に関する相談が受けられます。各県に1カ所ずつある(東京都のみ3カ所)**精神保健福祉センター**では、メンタルヘルス全般に関する電話相談・面接相談が受けられます。アルコール依存症や引きこもりの相談に応じているところも多くあります。

各県に数カ所設けられている**児童相談所**では、18歳未満で発達や適応に問題のある子どもと保護者の相談に応じています。育児困難や虐待の問題にも対応します。

療育センターは、医療と福祉の中間領域にあり、発達に障害のある子どもの相談と療育・訓練を行っています。

女性相談所では、女性に特有の悩みやドメスティック・バイオレンスの問題に対応しています。

教育相談所では、幼稚園児から高校生までの学童を対象に、不登校など学校生活に関連した問題の相談に応じています。

家庭裁判所では、離婚問題など、家族・親族間のトラブルが自力で解決できなくなったときに相談を受けたり、調停を申し立てることができます。

少年鑑別所には、少年の非行や素行の問題の相談に応じる相談室があります。

道府県の警察本部・東京都の警視庁には、少年非行の相談や犯罪被害者の相談に応じる窓口が設けられています。

なお、これらの相談機関は、この検索システムにはほとんど登録されていません。各地方自治体や関係官庁のホームページをご覧ください。上記以外の、地方自治体や官庁が独自に行っている相談活動についての情報も得ることができます。

これらの相談機関は、原則として無料です。ただし、その自治体の住民しか利用できない、夜間・土日に開いているところは少ない、相談員は公務員なので転勤による交替があるといった制約もあります。相談員は臨床心理士とは限りません。保健師や精神保健福祉士、教職経験者といった他の専門職種の職員や、専門的な訓練を受けた職員が対応することもあります。

医療機関

総合病院、単科の精神病院、診療所などがあります。臨床心理士が最も多いのは精神科ですが、心療内科や小児科などにもいます。独立した医療相談室や心理室を持つ病院もあります。

こうした医療機関では、医療の一環として、臨床心理士による心理検査やカウンセリングを受けることができます。合わせて医師の診察を受けることが必要ですから、医療の対象となる病気や症状がある方が対象になります。グループ療法や、精神障害者の社会復帰支援の一環として**デイケア**や**ナイトケア**を行っている機関もあります。医療の一環として行われる心理検査やカウンセリングには医療保険が適用されます。

一方、心理相談室が併設された診療所も増えていますが、こうした心理相談室での相談は、医療保険は適用されません。料金は、開業心理相談機関と同じぐらいか、若干安いところが多いようです。心理検査やカウンセリングを担当するのは、臨床心理士か、大学で心理学を専門的に学んだ心理職です。

学校や企業内の相談窓口

今ではスクールカウンセラーのいる小学校・中学校・高校が増えてきましたし、多くの大学には学生相談室や保健管理センターが、また比較的大手の企業では企業内に健康管理センターや相談室が設けられています。

こうした相談窓口では、学校生活や職業生活に関する悩みの他、メンタルヘルスの問題や親子関係の問題など幅広い問題について相談することができ、必要があれば校医や産業医と連携しながら対応にあたったり、医療機関の紹介も行います。相談料は通常は無料です。その学校や企業の関係者以外は利用できません。

公立小学校・中学校・高校のスクールカウンセラーは多くが臨床心理士です。それ以外の学校内のカウンセラーや相談員には、臨床心理士もいますし、市町村や学校が独自の基準で採用した人もいます。企業内のカウンセラーには、臨床心理士の他に、産業カウンセラーなどの有資格者もいます。

外部EAP機関

Employee Assistance Program(従業員支援プログラム)専門機関とは、会社員や公務員のメンタルヘルスを専門に請け負う、外部機関です。最近では、企業内に相談室を設ける代わりに、こうした機関と団体契約を結ぶ企業や公共団体も増えてきています。こうした機関と契約を結んでいる企業の社員とその家族は、無料または低料金で電話相談や面接相談を受けることができます。

職場のメンタルヘルスに限らず、心理的な問題であれば幅広く取り扱っていることが一般的で、必要があれば医療機関の紹介も受けられます。外部機関ですので、職場の誰にも知られず利用できるのが長所ですが、問題解決のため直接職場に働きかけたりといったことについては、まだまだこれからの課題です。相談を担当するのは、臨床心理士や産業カウンセラーです。

大学附属の相談機関

臨床心理士を養成している大学院の大多数には、大学院生の実習機関として、外来の心理相談室が設けられています。名称は、臨床心理相談室、心理教育相談室、心理相談センター、心理臨床センターなど、さまざまです。大学院には、さまざまな心理学的問題を専門としている教員が何人もいますから、こうした機関では、幅広い心理的な問題についての相談が受けられます。実習機関を兼ねていますので、大学院生が教員の指導を受けながら面接を担当することもあります。そのため、私設心理相談機関などに比べると、相談料は低く設定されており、多くは1回 2000～3000 円程度となっています。必要のある方には医療機関も紹介しています。

私設心理相談機関

臨床心理士が1人で開業しているところから、大勢のカウンセラーを擁するカウンセリング・センターまで、さまざまな規模の機関があります。大規模な機関では、幅広い問題を取り扱い、カウンセラーの年齢もまちまちであるのに対して、小規模な機関になるほど、いろいろな領域で経験を積んだベテランの臨床心理士が、得意とする問題に得意とする方法で相談に応じるという、特色ある機関が多いという傾向があります。こうした機関は、何が問題なのかがある程度分かっている、その問題にじっくりと取り組みたいという方に向いています。

私設心理相談機関は、基本的にクライアントの方から受け取る相談料で運営されています。従って、相談料はランニング・コストのかかる大都市部で高めになる傾向があります。大都市部で1回 7000～12000 円、地方都市で 5000～10000 円程度というのが平均的な数字です。家族療法などを実施している機関では、1クール 10 回分でいくらといった料金設定になっていることもあります。高額の入会金を必要としたり、数 10 回分をまとめて前納しなくてはならないということはありません。料金については、クライアントの方の経済状況により相談に応じるということも多くあります。このサイトに登録されている私設心理相談機関は、すべて臨床心理士が開設しているか相談責任者になっているところです。大半が、連携している医療機関を持っています。

(松森基子)