

笑顔で
前向きな
毎日の
ために

だれでもお気軽メンタル相談



仕事、恋愛、受験、人間関係、家庭問題、いじめ問題……。ギャンブル依存、ペットロス……。あがり症や赤面症、対人恐怖症……。自分を変えたい! チャレンジしたい! などの自己実現……。第二の人生や自分探し……。ダイエットがいつも失敗するのはなぜ? 人前で話すと緊張するのはどうして? 自信や勇気をもてないのはなぜ?……。愚痴や不満、心のモヤモヤ、欲求や泣き言……。とにかく誰かに聞いてほしい……。メンタルトレーニングのスキルと心理療法を活用した、なんでもありのお気軽お悩み相談。リラックスした雰囲気の中、あなたの心の整理整頓をお手伝いいたします。

お得な割引サービス!

P紋ご利用割引 **20%OFF**
ご紹介割引 **15%OFF**

対面方式によるメンタル相談。悩みを親身に聴き、寄り添いながら問題解決の方法を一緒に探っていきます。

90分 コース	4,000円	割引 適用コース	60分 コース	3,000円	割引 適用コース	30分 コース	2,000円	延長 15分	1,000円
------------	--------	-------------	------------	--------	-------------	------------	--------	-----------	--------

※お支払いは各セッション時、または前日までの銀行振込となります。(テレフォン&メールコースのみ前日までの銀行振込) ※割引の併用はできません。※連絡のないキャンセルは100%のセッション料が発生いたします。キャンセルは当日の3時間前までにご連絡ください。※実費交通費は別途となります。表示はすべて消費税込みの料金です。

遠方の方、時間が取れない方、対面相談が苦手な方、頻繁なコンタクトが必要な方に便利。

テレフォン & メール コース

1ヵ月定額 7,000円 …… [電話対応 2回] + [メール 4往復]

※初回のお申し込みやお問い合わせは回数に含まれません。※電話は30分程度となります。電話料金はご負担いただけます。※簡単な内容でも1回とカウントされますのでご注意ください(お申し込み・お問い合わせは除く)。※メールはP-think専用メールアドレスをご利用ください。mental@p-think.com ※LINE、SNSは原則として使用不可です。※料金振込後のスタートとなります。ご利用になる場合はメールにて振込先をご案内いたします。※期間内に電話・メールともに回数を消化できなかった場合、コース継続時に繰り越しとなります。コース継続の場合は再度お申し込みください。※途中解約による返金、未消化分の返金は不可です。※他コースとの併用でも便利にご利用いただけます。

[カウンセリング&メンタルストレッチ]

相談者の話を親身に聴きながら、悩みを吐き出してもらってストレスや苦しみを緩和していきます。相談者のすべての負の「思考」と「感情」にフォーカスしながら、今の自分を感じてもらい、前向きな意識を育てていきます。メンタルストレッチはメンタルトレーニングの心理的スキルや、精神疾患の治療としても使われる「認知行動療法」を活用したセッションです。ワークや質問シートなどで思考を柔軟にし心の可動域を広げ、心の問題や不安の緩和・解決に導いていくとともに自己効力感を養ってもらい、自分自身がセルフセラピストになれるよう支援・アドバイスいたします。