

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おう事で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。