

## 赤林先生何でも相談室



現代は明るく、やりがいをもって生きていくのが大変難しい時代です。皆さん、いろいろな悩みをかかえているのですが、個人的な内容で、なかなか安心して知人・他人に相談できないのが現状ではないでしょうか。この相談室は、人生におけるいろいろな悩み（職場の人間関係、子育て、受験、これから先の生き方、糖尿病で食事療法がまもれない、あるいは単にやせたい！）などなど、人生の様々な場面で遭遇する、または実際に遭遇しているあらゆる悩みの相談にのります。

また、心療内科、精神科の健康保険診療では、待ち時間が長くないですか？予約していただいても、前に重症の患者さんがはいるとどうしても後ろの方に迷惑がかかります。

何か相談があったら、どうぞ、まず初回 30 分無料ですので、お試しください。初回お会いしたからといって、それ以降続ける必要はありません。

## 略歴

1983 東京大学医学部医学科卒業  
1985 東京大学病院等にて、内科学、心療内科、精神科一般診療の研修  
1991 東京大学大学院医学科研究科卒業（医学博士授与）  
1992 米国ロックフェラー大学 research Associate  
1999 東京大学医学部講師  
2000 京都大学大学院医療倫理学講座、初代教授  
2003 東京大学大学院医学系研究科・健康科学総合学科・医療倫理学初代教授  
2005 東京大学病院心療内科教授（兼任）～2013 年まで  
2014 米国ニューヨーク大学医学部、医学倫理講座、Adjunct Professor（兼任教授）  
2015 米国ワシントン大学（Seattle）生命倫理講座、Visiting Professor  
2023 米国ニューヨーク大学医学部、医学倫理講座、Research Professor に昇任  
2023 東京大学名誉教授

## 所属学会等

日本心療内科学会評議員（元理事）  
日本心身医学会評議員（元理事）  
日本交流分析学会  
日本マインドフルネス学会  
日本認知療法・日本認知行動療法学会  
BioPsychoSocial Medicine Editorial Board

## 資格

日本心療内科学会専門指導医  
日本心身医学会専門医  
国際コーチング連盟認定 *PCC*  
国際ヨガ連盟認定 *YOGA 200*

**対談技法**（Zoom による 1 対 1 面談。Zoom ができる環境が必要です。初回はお互いの顔あわせをし、以降ご希望により、画面なしの面談も承ります）

**費用**（Zoom による自由診療になります。以下に基本的な額をお示ししておきますが、応相談です。）

1) 通常カウンセリング的相談（1 回 30 分、2500 円（税込み）～1 月に何度でも）

2) コーチング的相談 30分 3000円(税込み)～(通常、1期契約は6回、1回60分、月1～2回、原則6ヶ月間で1期を終了するのが効果的です)

\* コーチングは新しい positive 心理学の流派で欧米に限らず世界では大変好評です。日本では、まだ資格を持った方が非常に少ないです。私は、国際コーチング連盟の出している資格(PCC)を保持しています。コーチングは過去を深く振り返らず、これから先のことを考え行動を起こすことに関心を持ちます。様々な技法がありますが、クリニックにある『まんがでわかるコーチング』で概要がつかめます。コーチングでは、患者・先生の関係ではなく、コーチとクライアントといい、立場は平等になります。初回からコーチングを行うより、1～2回、カウンセリング的相談を受けすることをお勧めします。

1)、2)とも守秘義務は完全に守られます。コーチングの場合は、コーチ、クライアント双方に守秘義務が発生します。

## 特典

- 1) Zoomでおこないますので、**待ち時間は一切ありません。**
- 2) 保険診療ではなかなかできない、**十分な時間**、お話しできます。
- 3) **自宅からでも** Zoomでできますので、クリニックにお越しになる必要はありません。(投薬が必要な方は、別途クリニックに来院して医師と相談し保険診療をしていただくことをお勧めする場合があります。)

費用支払いは、銀行振り込みでいただきます。自由診療ですので、領収書は、基本的に銀行の振込票をもって変えさせていただきます。(別途必要な場合は、料金受取人払いで郵送いたします。) また、コーチングの場合は、最初に契約書を双方でサインすることになります。

費用払い込み先

みづほ銀行 烏山支店

店番号 220 普通 3064090

アカバヤシ アキラ

## 面接時間

私は、アメリカ・ニューヨーク州に在住しておりますので、時差が13時間あります。つまり、日本の朝9:00がニューヨークの夜8:00(20:00)になります。逆に日本の夜9:00(10:00)はニューヨークの朝8:00になります。朝型か、夜型か、皆様の生活パターンとなるべく合うように時間設定いたします。

例：日本時間 朝9:00-12:00 (ニューヨーク 夜8:00-11:00)

日本時間 夜 10 : 00-12 : 00 (ニューヨーク 朝 9 : 00-11 : 00)

それでは、初回無料相談 (30 分) の申し込みは URL 以下のリンクをクリックしてください。一つのメールアドレスからは 1 回しか投稿できませんのでご注意ください。また、回答は週に 1 回のみチェックしますのでご返信にはお時間をいただくこともあり得ます。(新規クライアントさんは、2023 年 8 月上旬ころより。) これまでお顔を合わせたことがある方はいつでも受付を開始します。お会いできるのを楽しみにしています。

#### URL リンク

<https://forms.gle/JF27PgZLX6XSyC7EA>

