



京都・四条烏丸

## 北岡心理療法オフィス

成人の方を対象に、精神分析的心理療法を中心とした心理療法(カウンセリング)を行っています。

悩みや苦しさについて、時間をかけて、ともに向き合い、考えていきます。

北岡征毅(臨床心理士・公認心理師)

## 「あいさつ」

悩みや苦しさが続くとき、自分一人で考えていても、なかなか先に進めないことがあります。そうしたとき、その心を受けとめて一緒に考えようとすると、もう一つの心が必要になります。精神分析的心理療法は、相談に来られた方が心理療法家との心の交流を通して、これまで遠ざけていた自分の心に少しずつ出会い直し、自らの心により全体的に関わっていく営みです。



自らの心をめぐる経験のあり方が、心理療法家の心とのつながりを土台にして変化すると、「私は何者なのか」「ひととの関わりを私はどう感じて

いるのか」という問いへの意識が少しずつ変化し、その意識が豊かになることでしょう。

それは、生き生きと動く自由さと、安定した思慮深さとを心にもたらし、心の健康と成長へとつながっていく、一つの心の旅でもあります。

私たちの心は深淵で未知なものに覆われています。そういう心の旅は、決して楽な旅路ではありませんが、人生で出会った悩みや苦しみをきっかけに、出立するに値する旅です。その旅に同伴し、その歩みをご一緒したいと思います。

---

北岡征毅 きたおか せいぎ 臨床心理士、公認心理師。京都大学大学院教育学研究科博士後期課程指導認定。精神科クリニックで個人心理療法と、休職者を対象にした集団療法に従事した後、北岡心理療法オフィスを開業。

---

## このような方に

どういう悩みや困難が精神分析的心理療法の対象になるかは、一概には言えません。面接が進むにつれて、それまでは思いもよらなかつた切実で大事な問題が見えてくることもあります。

\* 人間関係で同じ苦しさが繰り返される。

愛情や依存などをめぐって、似たような行き詰まりや苦しみが繰り返されると感じている方

\* 自分で解決することに限界を感じている。

悩みに対してどうにかしようとしてきたけれど、ひとりでは進めない感じがある方

\* 強い思いや自己嫌悪に縛られている。

執着や自己嫌悪、不自由に長く縛られていると感じている方

\* 仕事や大切な関係への影響が気になる。

抱えている問題が、お仕事や大切な人との関わりに良くない影響を与えているのではないかと不安を感じている方

お悩みの内容が、これらに当てはまる必要はありませんし、まだうまく言葉になっていなくてもかまいません。何に苦しんでいるのか、何に苦しめられているのかを、面接を重ねながら一緒に考えていきます。

最初にお会いしてからの数回の面接では、お悩みの内容をうかがいながら、その方にとつてどのような援助が適切かを話し合っていきます。

アクセス

阪急京都線「烏丸」駅、または京都市営地下鉄烏丸線「四条」駅より徒歩約6分

オフィスの所在地はプライバシー保護のため初回面接のご予約が確定した際に、ご案内しています。

#### ご利用案内

料金、開室時間、面接時間、頻度などの詳細は、当オフィスのウェブサイトをご覧ください。

#### お申し込み・お問い合わせ

お問い合わせ方法は、ウェブサイトの「お問い合わせ」をご覧ください。



北岡心理療法オフィス

<https://masakitaakapp.com>