

このような問題でお困りの方は  
お気軽にご相談ください

#### キャリアに関すること

- 目指すキャリアと今のキャリアにギャップを感じる
- 自分の能力や適性とのミスマッチを感じる
- 将来に不安がある

#### 職場の人間関係や職場環境

- 上司や同僚との人間関係が難しい
- 異動後の仕事になかなか馴染めない
- 相談できる人がいなくて孤立感がある

#### 家族に関すること

- 子育てや介護など家庭と仕事の両立に困難を感じる
- 家族のことで困っている

#### メンタルヘルスに関すること

- 最近よく眠れない
- 集中力や判断力が低下してきた気がする

### 当オフィスの臨床心理サービス

- 個人向けサービス
  - ・キャリア・人間関係コンサルテーション 4回コース
  - ・ライフ／キャリアカウンセリング
- 法人向けサービス
  - カウンセリング
  - 管理監督者等向けコンサルテーション
  - 研修、会議 等
- キャリア・心理ナレッジの提供 (HP)



JR東京駅徒歩8分  
東京メロ・都営浅草線日本橋  
駅徒歩2分



〒103-0027

東京都中央区日本橋2-10-3

エグゼクティブビル日本橋202

お申込み: info-cp@growmind.jp

#### 相談日・時間帯

月水金 11時～20時

土日祝(不定期)13時～18時

他の曜日、時間帯についてはご相談ください

完全予約制

# GrowMind

(グロウマインド)

産業心理臨床の経験豊かな  
臨床心理士による  
ライフ／キャリアカウンセリング



<http://growmind.jp/>



# ライフ／キャリア カウンセリング

仕事に行き詰まりを感じる、同僚との関係がぎくしゃくしている、将来のキャリアや人生に不安がある、仕事と家庭との両立が難しいなど、私たちは長い職業人生において、様々な課題に遭遇します。

何かがうまくいかない時には、しばし立ち止まり、ご自身について、あるいは周囲の環境について色々と思いを巡らすことはとても大切です。

豊かな心(マインド)を育む(グロウ)サポートをとの想いを込めてGrowMind(グロウマインド)と名付けました。

皆さまがやがてご自身らしく歩んでいかれるよう、サポートさせていただきます。

## 代表 金井 利英子

東京大学経済学部卒業後、金融機関に勤務。退職後、米国・ジョージワシントン大学・教育学および人間発達学大学院にて修士号を取得(専門はキャリアとメンタルヘルス)

帰国後は長年に亘り大手企業内相談室、心の杜・新宿クリニックなどで心理相談に携わるほか、NPO法人うつ・気分障害協会(MDA)では休業中のサラリーマンのための職場復帰・定着のためのキャリアセミナーを担当。

臨床心理士・シニア産業カウンセラー・米国公認リハビリテーションカウンセラー

# カウンセリングの流れ

## お申込み

メールでご予約ください。  
初回面接の日時はいくつかの候補の中で調整させていただきます。予約状況によっては数日お待ちいただく場合もございます。  
お申込みの際に場所の詳細をお知らせ致します。

## 初回面接(60分)

初めにカウンセリング利用についての留意点などご説明させていただきます。

ご相談の詳細を伺います。内容を伺いまして問題の概要を整理し、問題解決に向けての見通しを立てます。内容によっては見通しを立てるのに何回か面接が必要となる場合がございます。

うつ状態等ご体調によってはグロウマインドのサービスがお役に立てない場合がございます。

## 継続面接(50分)

相談内容や目標に応じ、継続して面接を行います。

ご自身や周囲の環境などについて多面的に理解し、少しずつご自身の力で課題を解決していくことを目指します。

課題に対するコンサルテーションとして利用なされ、数回の面接で終了となる場合もあれば、じっくりと回を重ね、洞察を深めていくことがお役に立つ場合もございます。

# お申込み方法

完全予約制です。  
メールでお申込みください。  
info-cp@growmind.jp

本文に以下を記載してください。  
①ライフキャリアカウンセリング希望  
②お名前(ふりがな) ③年齢 ④ご職業  
⑤ご所属(法人名等) ⑥簡単な相談内容や心身の不調 ⑦受診先の有無 ⑧ご希望の時間帯 ⑨ご紹介者等来談のきっかけ

予約状況を調整し、ご連絡申し上げます。

## 相談日・時間帯と料金

相談日・時間帯:月水金 11時~20時  
土日祝(不定期)13時~18時

その他曜日や時間帯はご相談に応じます。

料金(税込):1回 1万円  
紹介状等文書料 2千円

\*ご利用に際して\*  
・事前にHP掲載の利用規約をご覧ください、同意の上お申し込みください。  
・プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。ただし、生命の危険等守秘義務を超えると判断される場合を除きます。  
・ご利用者の状況または相談内容により、相談を停止させていただく場合がございます。  
・心療内科、精神科で治療を受けている方は、主治医の承諾を得たうえで申し込みください。  
・前日、当日の時間変更やキャンセルは料金の全額のご負担となりますのでご注意ください。