

# よしみメンタルクリニック オンラインカウンセリングのご案内

- 昨今、新型コロナウイルス(COVID-19)の流行を受け、様々な国と地域で、外出をしないように呼びかけられており、感染のリスクを抑えるために外出を控えられている方も多いかと思えます。しかし、同時に「カウンセリングに来たくても来れない」というご意見もいただきます。
- このような情勢を踏まえ、当院でも皆様の支援として何かできることがないかと考えた結果、オンラインカウンセリングを導入することとなりました。
- カウンセリングとは、基本的には「直接対面したうえでのやり取り」となります。会話の内容だけでなく、何気ない仕草や表情なども重要な要素ですし、「カウンセリング以外の時間」というのも非常に重要です(来院・帰宅の移動時間…etc.)
- むしろ、「カウンセリング以外の時間」のほうが皆様にとっては「現実」であり、カウンセリング中のほうが、ある意味で「非現実」かもしれません。しかし、「非現実」だからこそ、自分自身と向き合うことができたり、「現実」の問題を客観的に取り扱ったりすることができると考えております。
- このような「対面」でのカウンセリングを大切にしたいという考えから、今回のオンラインカウンセリング導入は、あくまでも一時的な措置とする予定です。どうぞご了承ください。

※変更があれば、その都度ご案内させていただきます。



# オンラインカウンセリングの方針 メリットとデメリットについて

■オンラインカウンセリングは、強制ではありません。オンラインであるからこそ生じる不利益もあるかと思われれます。したがって、下記のメリット・デメリット等を踏まえた上でご希望の方、かつ必要な条件を満たした方へのご案内となります。

## ■考えられるメリットとデメリットについて

### ■メリット

- 外出による感染リスクを抑えられる
- ご自宅が遠方であっても、移動の負担がない
- 移動時間がないため、時間の融通が利く
- 対面で話すより、心理的なハードルが下がることもある



### ■デメリット

- 準備が必要となる
  - PCの準備やアプリのインストール、イヤホンやマイクの調達、プライベート空間の確保…etc.
- 通信状況によってはやり取りがスムーズにいかないこともある
  - 面接が中断してしまう、タイムラグで会話のテンポが悪くなる、お互いの会話が聞き取りづらい…etc.
- 「対面」のカウンセリングよりも情報量が限られてしまう
  - 雰囲気や仕草など非言語的な情報が拾いきれない、家の中で家族の話はしづらい…etc.
- 現実的な問題を家の中で扱うことで、心理的に負担となる場合もある

# オンラインカウンセリングの対象者と料金について

## ■オンラインカウンセリングの対象となる方

### ■原則、当院のカウンセリングをご利用いただいている個人面接の方

- 夫婦・親子等の同室面接は、全員のコミュニケーションの流れを見る必要があるため、対面での面接が必要と考えています。

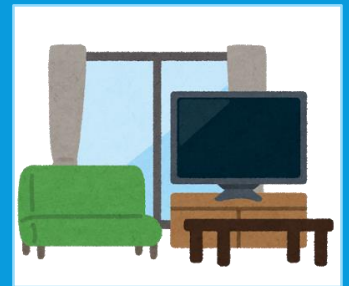
ただし、場合によっては同室面接でもオンラインカウンセリングを提案させていただくことがあります。ご希望の方はご相談ください。

- 初めてカウンセリングをご希望される方も、初回は対面でのカウンセリングをお願いいたします。

### ■インターネット回線によるビデオ機器の通信(映像と音声)が使える方

- PC、スマホ、タブレットや、ウェブカメラやイヤホン・マイク等をご準備いただく場合があります

### ■プライバシーの守られた空間を確保できる方



## ■オンラインカウンセリングの料金

- 料金体系は通常のカounselingと同様(50分:6500円+税、30分:4000円+税)です。

- キャンセル料の扱いについても、同様となります(前日の12時30分までに連絡がなければ、カウンセリング料金の50%が発生)。

- お支払方法は、後日来院時にまとめて徴収する形となります。

- 他のお支払方法(振込etc.)については、継続して検討していく予定です。方針が決まり次第、ご連絡いたします。

# オンラインカウンセリングのツール

- 当院では、「Zoom」・「Whereby」・「Googleハングアウト」のいずれかご希望のツールを使用いたします。PC・タブレット・スマートフォンなど様々な端末で、無料で利用できます。
- どのツールを使うかは、相談者様がお選びいただけます。ただし、どのツールにも長所短所がある印象です。後述の「ツールの長所・短所」をご参照ください。
- 通信と秘密が守られる回線をご利用ください(公共Wi-Fiは避けてください)。
- ツールの使用自体は無料ですが、通信料は発生します。通信料は、相談される方の自己負担となります。
- 電話・メールでのカウンセリングは対応しておりません。
- それぞれのツールについての参考資料

<https://hashikake.jp/articles/summary-online-meeting-service-ep01>



# ツールの長所・短所

■非常に簡素ではありますが、各ツールを試用してみた印象を下にまとめました。ツールの選択の参照となれば幸いです。

|    | Zoom   | Whereby  | Google<br>ハングアウト   |
|----|--|--|--|
| 長所 | <p>最も使いやすく、操作もわかりやすい</p> <p>タイムラグは1秒に満たない程度</p>  | <p>ダウンロードも不要であり、最も手軽</p> <p>タイムラグはほとんどなく、会話がスムーズに行える</p> | <p>Googleが運用しているため、セキュリティ面では信用あり</p> <p>タイムラグは1秒未満？特に気にならず</p> <p>操作も比較的簡単</p> |
| 短所 | <p>セキュリティ面に不安がある人も多い</p> <p>→修正されてきているとの意見もある</p>  | <p>説明が英語のみ</p> <p>→なんとなく使えばわかる程度ではある</p>                 | <p>Googleアカウントが必要。持っていなければ取得する必要がある</p> <p>→Googleアカウントは既に持っていることも多いかも</p>     |
| 備考 | <p>スマホやタブレットは、事前にアプリのダウンロードが必要</p> <p><u>必ず最新のバージョンを使用すること</u></p> <p>最初はマイクとカメラがミュートになっていることがある</p> | <p>画面が2分割になっているので、対等に対話している感覚がある</p>                     | <p>スマホやタブレットは、事前にアプリのダウンロードが必要</p>   |

# オンラインカウンセリング利用の留意点

- 必ずカメラをオンにしてください。音声のみの面接は対応していません。
- 面接の録画・録音は、守秘義務の観点から一切禁止とさせていただきます。
- 相談者様側で通信を切断された場合、また相談者様側の通信状態の不具合等で面接が中断された場合でも、料金は発生します。
  - 長時間のビデオ通話となりますので、通信量もそれなりに多くなると予想されます。スマホの回線などで通信制限等がある場合はご注意ください。このようなケースで面接が中断された場合でもカウンセリング料金は発生してしまいますので、予めご了承ください。
- スマホやタブレット端末を利用される場合は、バッテリー残量にもご注意ください。
  - コンセントにつなげながら立てかけられるスタンド等があると便利かもしれません。



# オンラインカウンセリングまでの流れ

1. お申し込みの前に、「オンラインカウンセリングについて」を必ずご確認ください。ご理解とご了承をいただける方のみ、申し込みいただけます。
2. 当院の心理士までお電話ください(047-701-0556)。ご希望の面接日時と、利用するツール (Zoom/Whereby/Googleハングアウト)をお選びいただき、日程を調整して予約をお取りします。
3. メールアドレスを確認いたします。送信ミスを防ぐため、相談者様より、当院オンラインカウンセリング専用アドレス (yoshimimc.cog@gmail.com)まで「お名前/ご連絡先電話番号/「オンラインカウンセリングについての同意」について入力し、メールを送信してください。担当の心理士より、メール連絡が可能か確認もかねて、お返事のメールをお送りいたします。
4. 面接当日に、当院より招待URLを載せたメールを送信しますので、URLをクリック・タップしていただき面接開始となります。

## 注意事項

- ・メール送信後、2日経過しても返信がない場合は、迷惑メールフォルダ等をご確認ください。それでも返信がなかった場合は、大変お手数ではございますが、当院あてにお電話ください。
- ・このメールアドレスはオンラインカウンセリング予約専用となっております。このメールを使用しての相談や、対面でのカウンセリング予約等には対応できませんので、あらかじめご了承ください。

# 面接の始め方 (Zoom, Whereby)

## ■Zoomの場合

- スマホ・タブレット端末を利用する場合は、事前にアプリのダウンロードをお願いいたします。PCを利用する場合は、当院より送られる専用URLをクリックするだけで、自動的にソフトがインストールされます。
- 面接の時間の10分ほど前に、当院のオンラインカウンセリング専用アドレスより、メールを送信します。メール内のURLをクリック・タップしていただき、「ミーティングに参加」をクリック・タップしてください。こちらが承認し、面接開始となります。

## ■Wherebyの場合

- 端末は問わず、当院より送られる専用URLにアクセスするだけでご利用可能です。
- 面接の時間の10分ほど前に、当院よりメールを送信します。メール内のURLをクリック・タップしてください。その後、ご自分の名前を入力(好きな名前でも結構です)し、「knock」を選択してください。こちらがそれを承認し、面接開始となります。
- 名前の入力後にアプリをダウンロードするか、そのままブラウザで使用するか選べますが、ブラウザを選択すればアプリのダウンロードは必要ありません。もちろん、アプリをご利用いただいても問題ありません。





# 面接の始め方(Googleハングアウト)と参考資料

## ■Googleハングアウトの場合

- Googleアカウントをお持ちでない方は、アカウントの取得が必要です。
- Zoomと同様、スマホ・タブレット端末を利用する場合は、事前にアプリのダウンロードをお願いいたします。ダウンロードの後、Googleアカウントにログインしてください。PCを利用する場合は、ログインのみで問題ありません。
- 面接の時間になったら、当院のオンラインカウンセリング専用アドレスより、メールを送信します。メール内のURLをクリック・タップしてください。こちらがそれを承認し、面接開始となります。

## ■Zoomについての参考資料…QR①

<https://hashikake.jp/articles/how-to-zoom-ep02>

## ■Wherebyについての参考資料…QR②

<https://hashikake.jp/articles/how-to-whereby-ep01>

## ■Googleハングアウトについての参考資料…QR③

<https://support.google.com/hangouts/answer/3110347?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=ja&oco=1>

QR ①



QR ②



QR ③



# お問い合わせ

## ・お問い合わせ先

- ・よしみメンタルクリニック 心理士まで
- ・Tel:047-701-0556
- ・時間帯によっては対応できない場合もございますが、必ず折り返しご連絡させていただきます。

通信や操作に不安のある方は、面接開始前に5分程度のテスト通話をすることが可能です。

診察で来院された際に、オンラインカウンセリングについてご案内することも可能ですので、ご希望の方はスタッフまでお申し付けください。



## よしみメンタルクリニック

— 心療内科・精神科 —