

文化芸術活動に
携わる方を対象にした
こころのケア
のための
個別相談会

2023年
6、9、11月

+ 随時開催

対面（京都芸術センター内）
またはオンライン

無料
事前申込制
各回1組（1回50分）

「誰かに相談すること」を気軽にできる機会です

何となく気分が落ち込んだり、
普段はしないミスをしたりと
いった不調を感じていませんか？

文化芸術活動を行うための環境を維持することは、さまざまな苦勞が伴うもので、つい自分のことを後回しにしがちな方を多く見受けられます。いつのまにか無理をし過ぎていることはないでしょうか。

本相談会では、臨床心理の専門家がマンツーマンでお話しを伺い、「他者へ相談すること」のハードルを少しでも下げることを目指します。

相談時間の中で問題解決そのものを目的とするのではなく、話をすることで自身の思考が整理され、問題に対して違った見方が可能となったり、焦点を絞ってクリアに考えることが出来るかもしれません。

「カウンセリングを利用してみたいけれども、どこに行けばよいかわからない」「きっかけを逃していた」といった方にとっての、初めての心理相談の機会として活用いただけます。

2023年度は、6月・9月・11月に、日時をあらかじめ決めた個別相談会を開催します。ご都合の合う方はぜひお申し込みください。

また、開催月以外も随時、個別対応が可能です。お気軽に相談窓口までお問い合わせください。

文化芸術活動に携わる方を対象にした
こころのケアのための個別相談会



詳しくはWEBへ

開催日時：2023年6月・9月・11月 平日の午前中および夕方 1回50分

対象：京都市に居住あるいは活動拠点を置く、文化芸術活動にたずさわる方（活動分野等不問）

※1回のみ利用可能です。1回相談を受けた方は、2回目はお申込みいただけません。

参加：無料、要事前申込（各回1組、先着順受付）

会場：対面（京都芸術センター内）または オンライン

申込：KACCO ウェブサイトより受付（開催月の前月に日程決定および申込受付開始予定）

カウンセラー：浅田恵美子（公認心理師／臨床心理士）

主催・問合せ先：京都市文化芸術総合相談窓口 [KACCO]（公益財団法人京都市芸術文化協会）

〒604-8156 京都市中京区室町蛸薬師下ル山伏山町 546-2

京都芸術センター・情報コーナー内（市営地下鉄四条駅・阪急烏丸駅から徒歩5分）

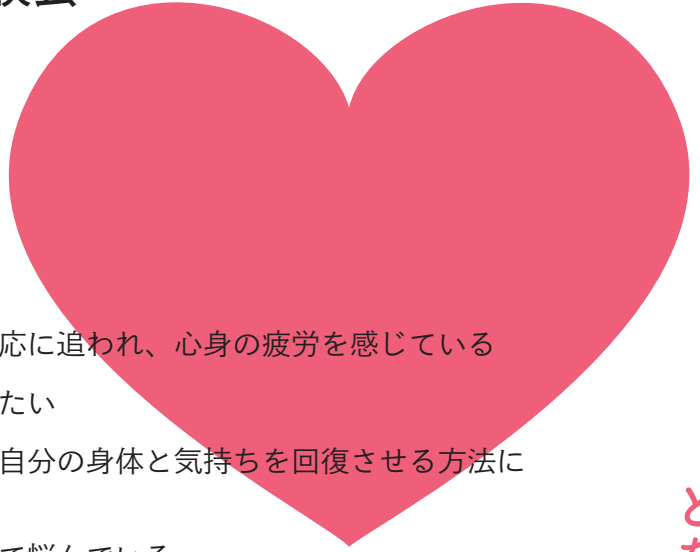
TEL: 075-252-2162（火～土 10:00～18:00）

WEB: <https://www.kyotoartsupport.com>

KACCO

京都市文化芸術
総合相談窓口
THE KYOTO-CITY
ARTS AND CULTURE
COUNSELING OFFICE

文化芸術活動に携わる方を対象にした こころのケアのための個別相談会 これまでのご相談より



どなたでもお申し込みいただけます

申込のきっかけ

- ・何となく気分が沈み、創作意欲が湧かない
- ・他者の悩みを聞いたり、人間関係のトラブル対応に追われ、心身の疲労を感じている
- ・一緒に仕事をするスタッフの心の不調を予防したい
- ・苦手な人との接し方や、ストレスを感じた時に自分の身体と気持ちを回復させる方法について相談したい
- ・仕事が忙しく、制作の時間がなかなか取れなくて悩んでいる
- ・他人とのコミュニケーションを取る苦勞、経済的な悩みなどについて話したい
- ・やることがありすぎて圧倒的な気持ちになってしまう
- ・最近、精神的に不安定で、創作活動や日常生活に影響が出てきている
- ・長年創作活動を続けてきたが、なかなか認知もされず、経済的にも安定しない状況のままで、もやもやと悩み続けている。人に話すことで言語化してみたい

相談した後の感想

- ・個人的な緊張の緩和方法について、具体的なアドバイスをもらえた
- ・不安な気持ちや孤独さが少し軽くなったように感じた
- ・とりとめのない話をしただけだったが、良い時間だったように思う。知人にも勧めたいと思った
- ・友人知人は、文化芸術関係者であることが多く、しんどさを打ち明けにくいこともあるが、それを気にせず話せたことはよかった。整理がついてきた
- ・50分という制限時間の中で話すことで、「話すこと」自体が問題の整理に繋がった。自分自身の現状や傾向を自覚して、状況の改善に向かうきっかけを得ることができた
- ・自分の仕事上の悩みをちゃんと人に伝えたのは初めてだったので、そのこと自体にとっても意義があった。また、実際に聞いてもらうことでの気づきもあり、聞いてもらってはいるのだけれども自分と対話しているような感覚にもなった
- ・具体策を提案するというよりは一緒に考えてくれるようなカウンセラーの姿勢がよかった。誰かが悩みに寄り添ってくれることで、前向きに進んでいけば良いのだという指針のようなものを得ることができた
- ・ぐるぐる回って行動に至れなかったが、行動につながるエネルギーが少し出てきたように感じた
- ・現在の状況に整理をつける手助けになった。専門的な心理相談と知人等に相談することの違いを確認することができた



京都市文化芸術
総合相談窓口
THE KYOTO-CITY
ARTS AND CULTURE
COUNSELING OFFICE