

1、精神分析（直接面談）

精神分析の正当法であり、基本分析者とクライアントが直接会って対話をするものです。対話によりクライアントの無意識を意識化することによって、気づきをもたらし、変容・成長へと導きます。その際薬物・暗示・催眠を用いず、分析家は、クライアントの鏡となって、心を映し出し、見えたものをクライアントにフィードバックしていきます。この無意識（心の構造）を扱うところが、カウンセリングと全く異なるところです。自分を見つめ、知ることは辛いことでもあります。それは自分が見たくないとして無意識に押し込んだものを、もう一度意識にあげて、それと向き合うことになるためです。辛いけれども、分析者と一緒に見ていくことによって自分を知り、理解すると、クライアントの、「生きるのが楽になった」という言葉になります。人は膨大な無意識を様々な防衛法によって、隠しています。その防衛の破綻が症状となります。例えば、甘えたい、吸い付きたい口唇期の欲求・固着は、喫煙やアルコール依存、さらには薬物依存に至ります。甘えたい無意識に気付けば、それを行動化している喫煙・アルコール・薬物に依存することがなくなります。自分を知ること、理解することは、他者を知り理解することにつながり、まわりの人間関係も変化します。クライアントは孤独感の中にいて、孤立していることが多いのです。それは誰も自分を理解しないだろうと決めてかかっているため、その人の生きてきた過程においてそう感じざるをえない経験を積み重ねてきたからです。私は、この世界で一人でも自分の話に耳を傾け、理解し支持してくれる人がいたら、人は生きていけると思います。クライアントにとって、そういう人になるのが分析家であるため、何より信頼関係を築くことを大切にしています。

2、精神分析（長距離の場合）

遠距離や、何らかの事情により、直接面談が不可能な場合に電話や、インターネットテレビ電話などを利用して行います。その他の内容については、精神分析（直接面談）と同じです。

3、相談

クライアントが分析家から精神分析の内容について、よく説明を受け理解した上で契約治療に合意する事を「相談」とします。

クライアントの悩みや症状が、精神分析の手法によって治療できるか確認したい。

直接、分析家と会って精神分析の説明を受けたい。・ ・等のご要望を相談という形で受付ます。

4、精神分析家養成講座

インテグレーターをめざす人を養成する講座です。専門的に詳しく分析理論を学びたい人のために、オリジナルのテキストをもとに解説します。1、基本編 2、病理編 3、インテグレーターの心得 の3部に分かれていて、全部で約70単元となります。

5、分析理論講座

分析理論をやさしくわかりやすく解説します。生きていくうえで、自分を振り返ったり、まわりの人を理解したり、子育てなどに役立つ理論です。1、心の発達 2、自己を知る 3、家族 4、心とからだ 5、性格をかえる 6、愛と攻撃 の6部あります。

6、母親教室

母親教室は、今特に問題（不登校、ひきこもり、非行）があってもなくても、子育てに関するお母さん方の疑問、迷い、悩みに、私が、Q&A方式でアドバイスします。お母さん方が安心して子育てが出来る様になるのが私の願いです。基本はQ&Aで進めますが、要望があれば理論や症例を入れレクチャーすることも可能です。（父親の参加も可能）。2名以上のグループ受講でお願いします。

7、メール相談

気軽にメールで質問し、アドバイスが欲しいという方、メールを送ってもらえば、こちらから返信します。子育て、夫婦、家族関係、職場、近隣、恋愛の悩み・問題、ご自身の心身に関する事、その他どんなことでもご相談ください。