

あなたの声、聴いてくれる 人がいます。

# ココロの健康

## ココロの「声」を聞き逃さない。

「病は気から」や「健全なる精神は健全なる身体に宿る」というような表現。これらは長い人類の経験からくるもので、あなたが間違っはけません。心身すべての健康のために重要な要素のひとつは、健やかなココロを維持すること。

プライバシーの問題、言葉の壁なんかもあって、なかなか思い切れないココロの悩みの相談も、日本語で相談できるとなると抵抗感も薄れるはず。ストレスや悩みを抱え込みすぎて、心身に不調をきたす前に、思い切ってココロの「声」を聴いてもらおう—それもまた大事な健康管理のひとつと言えるでしょう。



## 日本人医師 (General Practitioner)



小林孝子 Dr. Takako Kobayashi

Beenleigh Road Medical Centre

日本で10年の内科臨床経験を経て来豪して早20年、GPとしての診療歴も10年以上と経験豊富な小林医師。長年、言葉の壁がある中で体調不良などで自分の思うようにいかずに困っている多くの日系住民の力になってきた。「皆さんが毎日ハッピーに過ごせるよう、少しでもお手伝いできれば」とサポート体制は万全だ。

Website: [www.facebook.com/myhealthBNEandGC](http://www.facebook.com/myhealthBNEandGC)  
Email: [admin@beenleighroadmedical.com.au](mailto:admin@beenleighroadmedical.com.au)  
Tel: 07 3345 9166



高尾康瑞 (たかおやすみつ)

Dr. Yasu Takao Hawthorne Clinic

ブリスベンのインナーサウスのホーソーンで長く地域医療を支えるホーソーン・クリニックで家庭医 (GP) として勤務する経験豊富な医師。GPとしての診察業務だけに留まらず、地元政府の地域医療プロモーション、医療システムの改善、難民への

医療支援など多岐に渡る活動を積極的に行う日系コミュニティにとって頼れる存在だ。

Website: [www.dryasutakao.com.au](http://www.dryasutakao.com.au)  
Email: [info@dryasutakao.com.au](mailto:info@dryasutakao.com.au)  
Tel: 07 3399 5444



吉田まゆみ Dr. Mayumi Yoshida

さくらファミリークリニック

さくらファミリークリニックは、ブリスベンの中心地シティで最も賑やかなクイーン・ストリート・モール内にある留学生やワーホリのための日本語クリニック。日本人の医師、通訳、受付スタッフが日本語で対応してくれるので安心。いざと言う時に限らず、

いつでも頼れる「かかりつけ医」として、なんでも気軽に相談したい。

Website: [www.sakuraclinic.com.au](http://www.sakuraclinic.com.au)  
Email: [info@sakuraclinic.com.au](mailto:info@sakuraclinic.com.au)  
Tel: 07 3003 0100

### 免責事項

当冊子掲載の各サービスの利用は、すべて自己責任として、発行後に掲載情報に関連して発生するいかなる事例に関しても発行者であるNPOブリスベン青年団は一切関与しないものとする。

## 日本人カウンセラー



緒方弘美 Hiromi Ogata

15年前に留学生として来豪後、臨床心理士の資格を取得。以来、年齢、性別、国籍を問わず、ブリスベン近郊に滞在・居住する人々の心の治療に携わってきた。トラウマ、不安症、うつ病、自己喪失、離婚や死別などに伴う悲しみ、DV、夫婦関係、

そして緩和ケアを受ける患者とその家族の心のサポートを専門とする。

Website: [www.hiromiogata.com.au](http://www.hiromiogata.com.au)  
Email: [counselling@hiromiogata.com.au](mailto:counselling@hiromiogata.com.au)  
Tel: 0410 616 313



小野みゆき Dr. Miyuki Ono

オーストラリアと日本の心理学会のいずれでも正会員として活動する臨床心理士。ブリスベン・シティでクライアント個々の考え方や好みに合わせて、様々な心理療法を適用しての懇切丁寧なカウンセリングを行っている。 Medikationや海外保険の適用を受ける際は、GPの紹介状(リファラル)持参の上で来訪が必要となる。

Website: [www.brisbanecitypsychologist.com.au/dr-miyuki-ono/](http://www.brisbanecitypsychologist.com.au/dr-miyuki-ono/)  
Tel: 1300 751 204



河合ちさこ Chisako Kawai

「ココロ・ブリスベン/こころの悩み相談室」は、夫婦やカップル間の不和、子育ての問題、心の病など、具体的なものや漠然としたものを問わず幅広い悩みに誠心誠意応えてくれる心理カウンセラー/メンタルヘルスアドバイザー。落ち着いた雰囲気の中で、日本人カウンセラーに日本語で悩みを聞いてもらえるのは安心だ。

Website: [www.kokorobrisbane.com](http://www.kokorobrisbane.com)  
Tel: 0423 062 664



ハッサン めぐみ Megumi Hassan

来豪歴20年のオーストラリア国家認定資格所持 (AASW) のメンタルヘルスソーシャルワーカー。ブリスベン北部を中心に永住者など長期滞在者、留学生、軽度の知的障害を持つ方々にフレキシブルな方法(オフィス、出張、ズーム、電話)でカウンセリングを提供。 Medikationまたは海外保険を利用すると、

1年に10回まで全額費用がカバーされる。

Email: [mhassan@communityliving.org.au](mailto:mhassan@communityliving.org.au)  
Tel: 0499 557 790