

インターネットでどこまで生活は便利になるか？

New Life with Internet

有料
サービス
& サイト
徹底検証

text: いちばゆみ photo: Watari Tokuhiko

いながらにして、好きな時間に、誰にも知られずに プロのカウンセリングが受けられる

従来、インターネットで悩みを相談するという、同じ悩みをもつ人が開設しているホームページや掲示板などで情報交換するケースが多かったのでは？ しかし、誰でもが自由に閲覧することができるネット上で、プライベートな悩みを書き込むことは、躊躇してなかなか思い切って活用しづらかったのではないだろうか？

その点、オンラインカウンセリングは、一対一で悩み相談ができるので比較的相談しやすい環境だといえそう。ただ、オンラインカウンセリングサービスを提供しているサイトも玉石混交で、自分の体験だけをもとにして相談に応じていたり、中には資格を持っていない人が勝手に「カウンセラー」と名乗り、カウンセリング行為を行っているところも。

今回は、信頼できる運営者が開設している、産業カウンセラーや臨床心理士などきちんとした資格を持つカウンセラー陣をそろえたサービスを厳選し、実際のカウンセリングを受けてみることにした。

「ネットでうまくカウンセリングを受けられるか？」「費用は？」「カウンセリングの進め方は？」など気になる項目をチェック。

専門医を受診するほどではないが、悩みを誰かに相談したいという人にとって、オンラインカウンセリングは福音となるのだろうか？

メールで気軽に悩み相談 オンラインカウンセリング

なにかとストレスの多い現代人。会社での人間関係やリストラ、失恋などのトラブルから落ち込んでしまっただけでなかなか元気になれない…。でも、周りの友人や家族に相談して心配をかけたくはないし、知っている人には悩みを話せないということも多い。心療内科などの専門医を訪ねるのはちょっと勇気がある…。

そこでメールでカウンセリングが受けられるオンラインカウンセリングサービスを試してみても…？

Peacemind

株式会社ピースマインドが運営。相談ジャンルは、「仕事」「人間関係」「恋愛」「夫婦問題」「心の問題」など多岐にわたり、それぞれ専門のカウンセラーが多数登録している。料金はメール3往復で9,000円が相場。ニフティやDIONの会員であれば、料金はプロバイダー利用料と一緒に決済することも可能。渋谷と丸の内に対面カウンセリングルームも設置しているほか、電話によるカウンセリングも可能。企業向けのメンタルヘルス対策サービス「@メンタル」や、臨床心理士や産業カウンセラーの有資格者を対象としたメールカウンセラー養成講座も行っている。ストレスチェックなどの自己診断テストや、対面カウンセリングの予約が行えるiモードサイトもある。

<http://www.peacemind.com/>



<http://www.peacemind.com/>

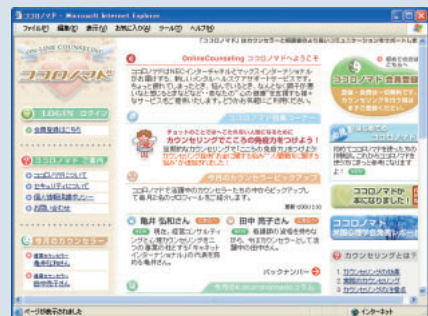
【会員登録】必要(無料)

【費用】メール3往復: 9,000円、5往復: 14,000円(カウンセラーにより異なる)

【支払方法】クレジットカード。ニフティとDIONの会員の場合はプロバイダー料金と一緒に決済可能

ココロノマド

NECインターチャネル株式会社と株式会社マックスインターナショナルが運営。先にカウンセリングに必要なポイントを購入し、カウンセラーには相談するのに必要なポイントを支払うプリペイド方式(1ポイント/1円)。実際のカウンセリングを受ける前に、まずカウンセラーに悩みの概要を送り、その回答によってカウンセリングを申し込むかどうかを決められるアセスメントという仕組みがある(1000ポイントが必要となるが、カウンセリングを受ける場合はカウンセリング料金に含まれる)。カウンセリング項目は「人間関係や心の悩み」「体の悩み」「介護問題」など多岐にわたる。カウンセラーによっては、電話相談や対面相談にも対応してくれる。サイトにはメンタルヘルスの基礎知識やアメリカの最新心理学事情などのコラムも掲載されている。



<http://www.kokoronomad.com/>

【会員登録】必要(無料)

【費用】メール3往復: 6,000円(カウンセラーにより異なる)

【支払方法】クレジットカード、webmoney、BIGLOBE会員の場合はプロバイダー料金と一緒に決済可能。

オンラインカウンセリングの草分け的サイト

Peacemind

Peacemindは1998年よりオンラインカウンセリングサービスを行っている草分け的存在。忙しくて時間が取れなかったり、対面カウンセリングを受けるのは心理的に抵抗があったりする人にも気軽にプロのアドバイスを受けられる手段として、早くからメールカウンセリングという手法を取り入れている。

臨床心理士や精神保健福祉士、産業力

ウンセラーといった資格を持ったカウンセラーを独自のプログラムで研修し、メールカウンセラーとして養成している。

利用するには、まず会員登録が必要(無料)。その後、登録されているカウンセラーのプロフィールを見て、相談したい人を探す。プロフィール詳細には、顔写真、専門分野や経歴、資格などのほか、過去に利用した人からの平均評価がポイントで

表示されているので参考になる。メールの返答にかかる平均日数も記載されている。

実際の相談メールの送受信は、サイトにログイン後自分専用の「My Room」から行う。ここでは、過去の相談内容がログとして残り、いつでも読み直すことができる。カウンセラーから返答が届くと、あらかじめ登録しておいたメールアドレスに通知が来る。携帯メールへの通知も可能だ。

実際のカウンセリングの進め方

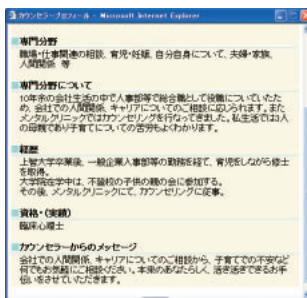
1



カウンセラーを探す

登録しているカウンセラー一覧から、カウンセラーを探す。カウンセラーの性別や相談ジャンル、キーワードを入力して検索することもできる。

2



詳細プロフィールを確認

詳細プロフィールに書かれている、資格や経歴、自己紹介文をじっくり読んで「この人」という先生を探そう。

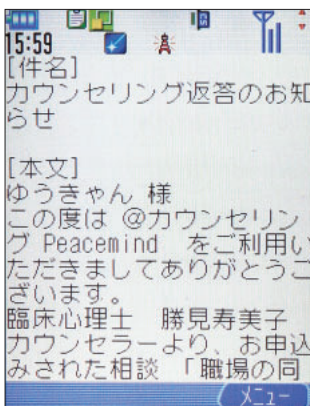
3



返事が届いた旨通知が来る

相談メール送信後、カウンセラーから返事が届くと、登録したアドレスに通知が来るのでログインしてメールを読み、次の相談を書く。

4



携帯電話にも通知してもらうことができるので、返事が来たらすぐ読みたいという場合にも便利。

❗ Peacemind 相談者の自信回復を助けるアドバイスが魅力

カウンセラーのプロフィールには、返信に要する日数の目安が書かれている。私が申し込んだカウンセラーは3日とのことだったが、実際は夕方メールを送ったところ翌日の午前中には返答が来た。あらかじめ登録しておいた携帯のメールアドレスにも通知が届くのは便利。雑誌でよく見る人生相談のように、悩みに対して「こうすれば解決!」というような明快なものをイメージしていたが、実際のカウンセラーからの返答は、まず悩んでいたことに対する同調や「今までよくがんばってこられたね」といったように、失っていた自信を回復させるような暖かい言葉が並んでおり、読んでいてほっとした。悩みの解決に関しても「こうな

さい」という一方的な押し付けではなく、「今の問題点をクリアするにはどうしたらいいと思いますか? ...」というような、自分で解決に向けて行うべき努力を気づかせるようなアドバイスが主体。カウンセラーへの返事を7日以上しないと、ヘルプセンターから、順調にカウンセリングが進んでいるかどうかの確認メールが来る点も、管理がしっかりしていると感じた。相談はIDとパスワードを入力後、サイトの自分専用のページ(My Room)で行う。SSLによる暗号化と担当カウンセラーごとにアクセス権限を持たせるなど、内容が洩れないように最新の注意が払われている。

必要に応じてカウンセリング方法が選べる

ココロノマド

「ココロノマド」は必要に応じてメールカウンセリングのほか、電話カウンセリング・面談も選べるほか、メンタルヘルスに関する情報提供も行う、心の癒しサイト。

登録されているカウンセラーの中から、メールカウンセリングを受け付けてくれる人を選んで相談することになる。

利用には会員登録（無料）が必要。登録後、検索メニューからカウンセラーを探す。

相談したい内容での検索や、カウンセラーの性別、対面・電話カウンセリングなどのカウンセリング手法による検索も可能。複数のカウンセリング手法を受け付けてくれる先生なら、メールで相談後に電話や対面カウンセリングに移行することも可能となっている。

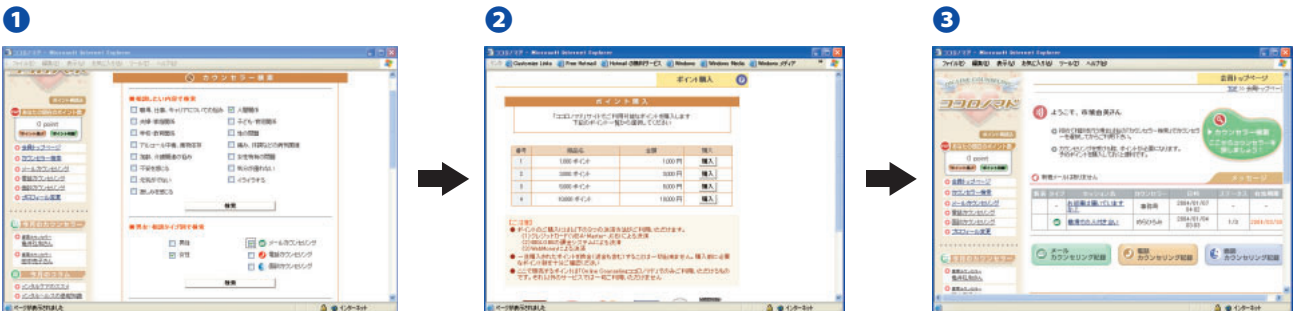
詳細プロフィールには、資格や経歴などのほか、相談者へのメッセージも書かれ

ているので、フィーリングが合いそうなカウンセラーをじっくり探すことができる。

相談に必要なポイント（1ポイント / 1円）を事前に購入するプリペイド方式になっている。

こちらら実際の相談はログインしてメールの送受信を行うウェブメール形式。カウンセラーからの返事が届くと、登録しておいたメールアドレスに通知が来る。

実際のカウンセリングの進め方



1 カウンセラーを探す

登録カウンセラーの中から、メールカウンセリングを行っている人を探す。悩み別にも検索でき、複数条件指定での検索も可能。

2 ポイントを購入する

カウンセリングに必要なポイントを事前購入することになっている。ポイントはカウンセラーによって異なる。

3 相談内容を送信

カウンセラーにメールを送信。初回相談への返信内容を見てから実際にカウンセリングを申し込むかどうかを決められる。

4



返事到着後、専用ページで相談内容を確認。返信内容を読み、さらに相談するかどうかを決定。以後、メールのやりとりはすべて会員専用ページから行う。相談の状況や過去の相談内容の確認も可能。

SSL（暗号化技術）を使ってウェブサーバーとウェブブラウザ間で通信をすると、サーバーに組み込まれている電子証明書で、データが間違いなくそのサーバからのものであるかが保証され、サーバーとブラウザの間の通話が暗号化される。

❗ ココロノマド 問題点を客観的に気づかせてくれる

選んだカウンセラーに先に相談内容を記載したメールを送信し、戻ってきた回答を読んでから実際に相談するかどうかを決められる、アセスメント制度を導入しているのは安心。そのカウンセラーに依頼しなかった場合も、アセスメントにかかるポイント（1000ポイント）は戻らないが、自分が本当に信頼できると思えるカウンセラーにめぐり合えるまで、何人かにアセスメントのみを行えるのはメリットだろう。返信に要する日数の目安は特に記載がなかったが、実際は相談メール送信後2日で返答が来た。登録したメールアドレス宛てに通知が来るが、携帯電話への通知サービスは今のところ未対応。悩みに対しては「その時はどんな気持ち

がしましたか?」「どうすればうまくいと思えますか?」と状況を客観的に把握させ、解決法を導きやすくするようにうまく誘導しているなど感じた。こちらら最後にカウンセラーの返答が来てから返信しないと確認メールが届く。カウンセリングの状態への管理が行き届いているなど感心した。Peacemindと同様、相談のやりとりはIDとパスワード入力後、自分専用のページで行う。SSLによる暗号化はもちろんのこと、電話相談に関しては相談者とカウンセラーは、それぞれシステム内に電話番号を登録することになり、互いに番号を知ることなく相談できる仕組みをとっている。

ほかにもまだまだある!

オンラインカウンセリングが受けられるサイト

1st オンラインカウンセリング研究会 <http://www.windlab.net/>



心の悩みだけではなく、法律相談やパソコン相談、学習相談などにも応じてくれる。初回相談は1,000円。月額8,000円〜(別途登録料3,000円)で月最大16回までメール相談できる。オンラインチャットによるカウンセリングも受けられる。

SOS 心のナースコール <http://www.heartful-smile.com/>



電話相談が主体だが、全日本カウンセリング協議会認定のカウンセラーによるメール相談も受けている。メール送信の回数制限や文字数制限はなく、30日間3,000円で気がすむまで相談に乗ってもらえるので、リーズナブル。

@はあとくりにつく <http://www.heartclinic.co.jp/>



女性問題に強く、個人カウンセリングのほか、夫婦カウンセリングなども行っている。メールカウンセリングは、1ポイント950円のポイント制で、カウンセラーがメール作成に要する時間に応じて課金されるが、だいたい1通あたり8〜10ポイント。

MT心理カウンセリングルーム <http://homepage2.nifty.com/mt-c/>



対人恐怖症、不安神経症、パニック障害、自律神経失調症、うつ病状態など神経症改善のための専門の相談室。森田療法の理念に基づく治療としてメールによるカウンセリングを実施。費用は5万円/3か月で、週1回送る日記をもとにカウンセリングを行う。

日本オンラインカウンセリング協会・理事 荻原 国啓氏に聞く

日常でうまく活用してほしいオンラインカウンセリング

メールでのオンラインカウンセリングは、日本ではあまり一般的でないように思う。オンラインカウンセリングの現状を伺った。

最近の利用状況は?

1998年に開始した当初はすでに医療機関などでのカウンセリング経験がある方の利用が多かったんですが、最近は利用者の8割が初めての方です。自分の性格の問題や対人関係など、身近な人にはなかなか言いづらい相談事が多いですね。

オンラインのメリットはなんですか?

匿名での相談や好きな時間に場所も選ばないで相談してもらえます。また、対面では自分の感情をうまく表現できない人でも、書くことで気持ちを整理することもできます。メールの履歴も残るので、何度も読み直して振り返ることもできます。

オンラインカウンセラーの課題は?

在宅でもカウンセリング業務ができるからと、安易に資格を取ろうと受験する人が増えてきています。個人で開いているサイトや、無資格でカウンセリングを行っているサイトが多いのも問題です。

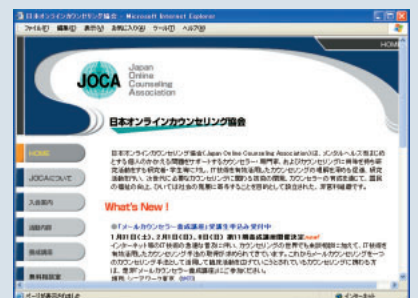
気軽に相談できて便利というイメージがありますが、テキストのみのやりとりなので、行間に潜む感情を読み取って引き出すという力量が問われるんです。カウンセラー側は、決して気楽ではないんです。

オンラインカウンセリングは普及する?

最近、ネット心中や2ちゃんねるなど、インターネットのマイナス面ばかりが強調されがちですが、オンラインカウンセリングのようにならぬサービスもあるということをもっと知ってほしいです。利用者は信頼できる

サイトかどうかを選んで利用してほしいですね。協会としても、オンラインカウンセラーの養成やスキルアップなどに力を入れています。

友人や家族には相談できない悩みも、気軽に相談できるオンラインカウンセリングを日常生活にうまく取り入れてほしいですね。



日本オンラインカウンセリング研究会

<http://www.online-counseling.org/>
カウンセラーや心理問題の専門家などにIT技術を活用したカウンセリングへの理解を深める促進、研究活動、カウンセラーの養成などを行っている非営利組織。



[インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ] ご利用上の注意

このPDFファイルは、株式会社インプレスR&D(株式会社インプレスから分割)が1994年～2006年まで発行した月刊誌『インターネットマガジン』の誌面をPDF化し、「インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ」として以下のウェブサイト「All-in-One INTERNET magazine 2.0」で公開しているものです。

<http://i.impressRD.jp/bn>

このファイルをご利用いただくにあたり、下記の注意事項を必ずお読みください。

- 記載されている内容(技術解説、URL、団体・企業名、商品名、価格、プレゼント募集、アンケートなど)は発行当時のものです。
- 収録されている内容は著作権法上の保護を受けています。著作権はそれぞれの記事の著作者(執筆者、写真の撮影者、イラストの作成者、編集部など)が保持しています。
- 著作者から許諾が得られなかった著作物は収録されていない場合があります。
- このファイルやその内容を改変したり、商用を目的として再利用することはできません。あくまで個人や企業の非商用利用での閲覧、複製、送信に限られます。
- 収録されている内容を何らかの媒体に引用としてご利用する際は、出典として媒体名および月号、該当ページ番号、発行元(株式会社インプレス R&D)、コピーライトなどの情報をご明記ください。
- オリジナルの雑誌の発行時点では、株式会社インプレス R&D(当時は株式会社インプレス)と著作権者は内容が正確なものであるように最大限に努めましたが、すべての情報が完全に正確であることは保証できません。このファイルの内容に起因する直接のおよび間接的な損害に対して、一切の責任を負いません。お客様個人の責任においてご利用ください。

このファイルに関するお問い合わせ先

株式会社インプレスR&D

All-in-One INTERNET magazine 編集部

im-info@impress.co.jp