

**Q** 秋田県 HIVカウンセリング制度って何？

**A** 秋田県が、HIV感染者などの相談にのるために、設けた制度で、エイズ治療中核拠点病院である 秋田大学医学部附属病院に委託して実施しています。

**Q** カウンセラーはどんな人？  
どこで話をするの？

**A** HIVカウンセラーは、臨床心理士を中心に、社会福祉士、保健師など、心理社会的援助についての専門教育や、HIVの研修を受けた専門家です。カウンセリングは、医療機関または保健所内のプライバシーに配慮された個室にて行います。

**Q** 何を話せばいいの？

**A** 話したいと思うことから話してください。どんなことを目的にカウンセリングを進めていくかは、あなたとカウンセラーとの話し合いの中で決めていきます。

**Q** どんな人が利用するの？

**A** HIV感染者の方、ご家族やパートナーの方などが利用いただけます。カウンセリングを勧めるのは、あなたの心に何か問題があるからというわけではありません。より自分らし

い人生を生きるために自分を知ること、つまり、心のなかで感じ、体験していることを安心できる場で語ることが大切です。自分のために一度カウンセリングを利用してみてはどうでしょうか。

**Q** どんなときに利用すればいいの？

**A** HIV感染をめぐって、仕事や学業、恋愛、結婚や出産など、さまざまな疑問や不安が生じることは自然なことです。誰かに病気を伝えることについて不安になったり、人間関係そのものについて悩んだりすることもあるでしょう。

また、強い不安や悩みはなくても、これまでとどこか心の中の状態が違うように感じられることもあります。いつもより感情の波が激しくなる、あるいは逆に、感情の波がほとんどなくなり、物事に対する興味や関心が持ちにくくなる方もおられるでしょう。そのほか、「ちょっとしたことだけれど、なかなか周りの人には言えなくて」というようなことを、独り考えている方もおられると思います。

そんなときに、カウンセリングを利用することを検討してみてください。カウンセラーはあなたが今体験している不安や迷い、心理的体験をあなたと一緒に共有し、あなた自身で自己理解や自己決定が行えるように支援します。

**Q** 話したくないことまで見透かされるんじゃないかと怖いんだけど…

**A** カウンセラーは占い師ではありませんし、特別な読心術を身につけているわけでもありません。カウンセラーは、あなたが語った内容に基づき心理学的に理解しようとしています。そして、カウンセラーが得た理解をその方と共有する努力をし、あなたが自分自身について理解することを促進することを目指します。

**Q** カウンセラーに自分の悩みを話をするのは、人に頼るようで、自分の今までの生き方とは違うように思ってしまうのだけど…

**A** カウンセリングを利用するに当たって、さまざまな抵抗を感じることはよくあることです。その抵抗感についても、まずはカウンセラーに率直に話してみてもいいでしょう。または、自分で決断していくために、カウンセリングを利用するのだからと考えてみてはいかがでしょうか。

このカウンセリングについての  
お問い合わせや、ご意見などがありましたら  
下の窓口まで連絡ください。

HIVカウンセリング担当窓口

秋田大学医学部附属病院

TEL 018-884-6229(患者支援センター)