

【在モントリオール日本国総領事館加筆】このリストは、当地大学（Culture, Health, and Personality Lab, Department of Psychology, Concordia University）に在籍する日本人の学生率いる研究プロジェクトチームが、メンタルヘルス研究者を含む心理職の専門家（カナダの Clinical Psychologists 数名、日本在住の臨床心理士数名）の協力を得て、作成されたものです。

## こころの悩みや不調に関する情報・相談機関リスト

### メンタルヘルス・心理職のいろいろ

#### カウンセリング

#### アプローチ

- 傾聴 (active listening)
- 共感・要約・示唆
- 自己成長
- キャリア相談

#### 心理セラピー

- 心理療法/サイコセラピー (psychotherapy) ともいう。
- 認知行動療法・精神分析・ACT・トラウマケアなど

#### アセスメント

- 心理検査
- 知能検査・発達検査・性格検査

#### 投薬治療

- 診断
- 投薬

#### 専門家

#### 心理カウンセラー

 Counselling psychologist, counesllor(career), social worker, family/marriage therapist, psychoeducator, sexologist など

 様々な民間カウンセラー資格、精神保健福祉士など

#### 医師

 Psychiatrist, family doctor など

 産業医、精神科医、心療内科医

\* 医師でカウンセリングやサイコセラピーを行っている人もいる

#### ボランティア(非専門家)

#### 傾聴 (active listening)

ピアサポートなど

#### 心理士(師)

 Clinical psychologist

 臨床心理士・公認心理師

\* カナダと日本でそれぞれの専門資格に必要な専門職学位も異なる

(例：カナダでは Counselling psychologist と Clinical psychologist は博士号 Ph.D.保持が必須)

#### 保険適用のいろいろ

 ケベック州の健康保険 RAMQ は基本的にセラピー・カウンセリングは適用外。

EAP (Employee Assistance Program) などの雇用や大学の留学生対象の民間保険の多くはセラピー・カウンセリングなどのメンタルヘルスクエアも含まれている。また多くの場合収入や様々な家庭の状況 (学生、DV、経済的困窮など)によって料金免除・減額制度 (現行歩合: Sliding scale という) が適用される。

 日本ではセラピー・カウンセリングは基本的に保険適用外の自由診療。医師が行う、または医師と臨床心理士/公認心理師が共同で行う場合のみ保険適用。

# 目次

- 🌐 場所で探す：[ケベック州](#) [オンタリオ州](#) [ブリティッシュコロンビア州](#) [日本（リモート）](#)
- 🇯🇵 日本語で受けられるサービスを探す：[日本（リモート）](#) [オンタリオ州](#) [ブリティッシュコロンビア州](#)
- 🇯🇵 [カウンセリング・セラピーとは何かについて日本語で学ぶ<外部リンクへ>](#)
- 🇯🇵 [メンタルヘルス・セルフケアについて日本語で学ぶ](#)
- 🇯🇵 [メンタルヘルス・セルフケアの日本語のアプリを探す](#)
- 🇺🇸 [メンタルヘルス・セルフケアについてケベックの NPO 団体から学ぶ（英語）](#)

\*\*\*\*\*

## ケベック州

- [Ami Quebec](#)

公式 HP：<https://amiquebec.org/>

SNS:   

**支援内容：**メンタルヘルスの情報、サポートプログラムの情報を提供するモントリオールの非営利団体。メンタルヘルスの悩みを抱えた人を支える家族や友人(caregivers)のためのサポートやワークショップなど、様々なプログラムがある。英語のサービスが多い。

\* \* Ami Quebec によるメンタルヘルスの悩みを抱えた人を支える家族や友人

(caregivers)のための無料カウンセリングも提供。 <https://amiquebec.org/SOS/>

\* \* ケベック・モントリオール・カナダ全土の傾聴（Active listening）サービス（傾聴のトレーニングを受けた人が悩みや話を聞いてくれる）や、ホットライン（いのちの SOS）などのリソースリストも豊富に記載している。[amiquebec.org/listen](https://amiquebec.org/listen)

\* \* [セラピスト・メンタルヘルスの専門家の見つけ方・コツの紹介](#)

\* \* [セラピスト・メンタルヘルスの専門家の検索](#)

\* \* [メンタルヘルスをサポートするおすすめスマートフォンアプリ](#)

\* \* [女性のためのリソースリスト（シェルター、傾聴サービス、ワークショップなどの支援）](#)

- [Applied Psychology Centre at Concordia](#)** (コンコーディア大学心理相談センター)

**連絡先:** (514) 848-2424, ext. (内線)7550

**支援内容:** Clinical Psychologist の資格プログラムに所属する臨床心理学博士課程大学院生による心理セラピー、アセスメント。(通常は対面、今現在はオンライン。基本的に英語。大学院生により仏語も可。)

**料金:** 無料 (大学院生 (Clinical Psychologist 資格取得前) による提供のため)
- Ordre des psychologues du Québec- Order of Psychologists of Quebec (OPQ)**

**公式 HP:** 英語版: <https://www.ordrepsy.qc.ca/english> 仏語版: <https://www.ordrepsy.qc.ca/>

**支援内容:** OPQ (QC 州のサイコセラピーを提供するメンタルヘルスの専門家資格を管理・審査するプロフェッショナルオーダー)による Psychologists の検索ができるサイト。QC 州でメンタルヘルスの専門家 Psychologist として働くには OPQ に資格登録が必要。

**料金:** 有料 (セラピストによる。Sliding scale 適用可が多数)
- [Psychology Today](#)**

**支援内容:** サイコセラピー・カウンセリングを提供するメンタルヘルスの専門家をエリアで絞って検索できるサイト。その他ブログやサポートグループの情報なども豊富に掲載されている。

**SNS:**   

**料金:** 有料 (セラピストによる。Sliding scale 適用可が多数)
- [Vent Over Tea](#)**

**公式 HP:** <https://ventovertea.com>

**SNS:**  

**支援内容:** モントリオールのボランティア団体による傾聴 (Active listening) のトレーニングを受けたボランティアが悩みや話を無料で聞いてくれるサービス。現在傾聴サービスは電話またはビデオ電話のみ。その他、ワークショップやイベントなども開催している。

**料金:** 無料
- [Multicultural Mental Health Resource Centre](#)** (多文化メンタルヘルス情報センター)

**公式 HP:** <https://multiculturalmentalhealth.ca>

**支援内容:** Montreal Jewish General Hospital、マギル大学のメンタルヘルスの専門家・研究者・大学教授などによる、多文化対応に特化した文化的マイノリティのためのメンタルヘルスに関するアドバイスや専門家選びに役立つ情報ウェブサイト。

## カナダ：その他の地域

### オンタリオ州

- [Psychology Today で日本語対応可のセラピストを探す](#)

**支援内容：**サイコセラピー・カウンセリングを提供するメンタルヘルスの専門家をエリアで絞って検索できるサイト。その他ブログやサポートグループの情報なども豊富に掲載されている。

SNS:   

- [Japanese Social Services](#)

**公式 HP：** <https://jss.ca/>

SNS:  

**支援内容：**カナダで暮らす日本人や日系人を対象にソーシャルワークや家カウンセリングなどを含むサービスを日本語で提供しているトロントにある非営利団体。モントリオールからも利用可能なサービスあり。

**料金：**料金の詳細はウェブサイトにて（Sliding scale 適用）

### ブリティッシュコロンビア州

- [Psychology Today で日本語対応可のセラピストを探す](#)

**支援内容：**サイコセラピー・カウンセリングを提供するメンタルヘルスの専門家をエリアで絞って検索できるサイト。その他ブログやサポートグループの情報なども豊富に掲載されている。

SNS:   

- [West Coast Healthy Memory Society](#)

**公式 HP：** <https://wchealthymemory.com/>

SNS:   

**支援内容：**認知症の予防を目的とした脳の運動教室などをオンラインで開催しているバンクーバーにある日本人・日本語話者のためのサービス提供をしている非営利団体。様々なプログラムがある。

[目次に戻る](#)

## 🇯🇵 日本（リモート）

- 東京メンタルヘルス・スクエア<NPO：特定非営利活動法人>

公式 HP：<https://www.npo-tms.or.jp/>

SNS:  

**支援内容**：SNS やウェブチャットから年齢・性別問わず相談可能。電話や対面での相談も行っている。大使館や NPO 団体へのつなぎ支援も行っている。

**料金**：LINE、Twitter、Facebook、などを使ったウェブでの無料のチャット相談あり。傾聴カウンセラーとじっくりと話したい場合はオンライン（Zoom）カウンセリング 1 回 50 分 3,000 円（手数料 300 円）。無料体験あり。

- あなたのいばしょ<NPO：特定非営利活動法人>

公式 HP：<https://talkme.jp/>

SNS:   

**支援内容**：24 時間 365 日、だれでもチャットで無料・匿名で利用可能。仕事、子育て、虐待、いじめ、家族との悩みなど誰にも言えず一人で悩んでいる方へのサービス。厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口。

**料金**：無料のチャット相談。

- Cotree<コトリー>

公式 HP：<https://cotree.jp>

SNS:   

**支援内容**：日本のオンラインカウンセリング・サイコセラピーサービス。200 人近くのメンタルヘルスの専門家（資格は様々）が在籍しており、ビデオ・電話・テキストによるサービスを受けることができる。海外生活や国際恋愛・結婚の悩みを専門とする人もいる。

**料金**：1 回 45 分 5,500 円（初回お試し 5,000 円）から、カウンセラーによって異なる。

[目次に戻る](#)

- [ココロの窓口](#)

公式 HP : <https://cocoro.live-now.jp/>

SNS: 

支援内容 : 22 名のカウンセラー（臨床心理士、公認心理師、など）が在籍。予約無しでオンラインカウンセリングができる。名前・顔出しも相談者が自由に決められる。

料金 : 50 分 5,000 円ほど（1 ポイント = 1 円のポイント購入制）初回 10 分無料。

- [18 歳までの子どもがつながるチャイルドライン](#)

公式 HP : <https://childline.or.jp/chat>

SNS:  

支援内容 : チャイルドラインは、18 歳までの子どものための相談先。

傾聴ボランティアが匿名でこどもの相談者のかかえている思いや気持ちを受けとめ、大切にしながらどうしたらいいかを一緒に考えてくれるサービス。お説教や命令、意見の押し付けはしません。電話やチャットなどのサービスがあり、無料で利用できる。

料金 : 無料

- [BOND プロジェクト <NPO : 特定非営利活動法人>](#)

公式 HP : <https://bondproject.jp/>

SNS:   

支援内容 : 10 代 20 代の生きづらさやドメスティックバイオレンス、社会、家族、友人等に関する人間関係の悩みを抱える女性のための支援。LINE、電話、メールで相談が可能。

料金 : 無料

- [日本国外務省 海外在留邦人向けオンライン医療相談及び精神カウンセリングサービス](#)

公式 HP : <http://doctorfellow.net/MOFA>

支援内容 : 新型コロナウイルス感染症の影響により、病院へのアクセスが制限されるなど健康面での不安を抱えてる在留邦人対象のサービス。2022 年 2 月 1 日から 3 月 31 日まで利用可能。世界のタイムゾーンに対応して 24 時間、無料で日本人専門医による 20 分のオンラインでの医療相談・精神カウンセリングが利用できる（事前予約制）。

[目次に戻る](#)

## 🇯🇵 メンタルヘルス・セルフケアについて日本語で学ぶ

- [外務省海外安全情報<孤独・孤立及びそれに付随する問題でお悩みの方へ>](#)
- [厚生労働省こころの耳](#) 
- [厚生労働省 15分でわかるセルフケア](#)
- [厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）](#)
- [国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスに負けないためにセルフケア編](#)
- [東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 いまここケア -おうちで誰でもできるこころのケア](#)

[目次に戻る](#)

## ● メンタルヘルス・セルフケアの日本語のアプリを探す

- [Awarefy](#)

公式 HP : <https://www.awarefy.app/>

SNS: 

支援内容：早稲田大学との共同研究で開発され、認知行動療法や ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）が取り入れられたアプリ。

料金：ベーシックプラン無料

- [emol](#)

公式 HP : <https://emol.jp/app/>

SNS:  

支援内容：emol（エモル）は、感情を記録して AI ロボと会話するアプリ。気軽に AI と話しながら、日々の悩みや愚痴を好きなだけ話し自身の感情を向き合うことを目的

料金：無料

- [こころコンディショナー](#)

公式 HP : <https://www.cocoro-conditioner.jp/>

支援内容：AI（人工知能）をはじめとする最新のデジタル技術を使い、ユーザーが自分自身の力を引き出して「こころを整える」ことを目指して開発されたチャットサービス。認知行動療法の第一人者である大野裕医師が監修している。

料金：無料

[目次に戻る](#)