



自己 啓発

メンタルヘルス専門家の選び方





あなたが決めることです

セラピストの選択

メンタルヘルス治療を成功させるには、セラピストとの強い関係が不可欠です。カリフォルニアでメンタルヘルスサービスをご利用なさる場合は、セラピストを選択する前に、基本的な質問をすることをお勧めします。行動科学委員会は、情報に基づいた意思決定を支援するため、この冊子を用意しました。

潜在的なセラピストに尋ねる質問

選択する前に、複数の候補者に面接することをお勧めします。セラピストにメンタルヘルスサービスを求める理由を簡単に説明することから始めてください。次に、セラピストに次のような情報を訪ねてください。

- 保有する免許の種類（まだ免許が付与されていない場合は、セラピストのスーパーバイザーの名前と免許の種類）。
- セラピストがあなたと同様の問題を扱った経験の有無。
- セラピストがあなたの状況に関して、具体的にどのようなトレーニングを受けているか。
- 治療方法及び期間がどのように決定されるか。
- セラピストが特定の治療「モデル」を実践するかどうか、そうである場合は、その治療の簡単な説明とその内容。
- 彼または彼女が法医学的経験の有無（この質問は、養育権



1ページから続く潜在的なセラピストに尋ねる質問

紛争などの訴訟のためにサービスが必要な場合にのみ適用されます)。

- セラピストがあなたの保険を受け付けるかどうか。そうでない場合は、治療セッションの費用。費用が手頃な値段ではない場合は、スライディングスケールを提供しているかどうかを確認することをお勧めします。
- 薬物療法が必要な場合は、精神科医または他の医師に紹介できるかどうか。
- セラピストが治療の予約のスケジュールに対応できるかどうか。
- キャンセル、休暇、およびセッション間の電話に関するオフィスポリシーは何か。

取込と評価プロセス

取込と評価のプロセスは通常、現在の状況とニーズについてセラピストと話し合う1〜3つのセッションで構成されます。このとき、あなたの個人と家族の歴史についても話し合われます。セラピストは、保険と手数料、プライバシー、および機密保持の限界について話し合う必要があります。これらのミーティングは、セラピストのスタイルと、彼または彼女があなたの経歴、性格、臨床的ニーズ、および目標に適しているかどうかについて良い観念を与えるはずですが、セラピストのスタイルが心地よくない場合は、別のセラピストを探すことをお勧めします。セラピストに心地よく感じることは、治療の成功にとって非常に重要です。



治療計画

評価プロセスの最後に、担当のセラピストが実際の診断と治療計画を提供します。この計画には、セッション数と、問題を効果的に解決するために必要となりうる他のサービスの紹介（例えば投薬の紹介、学習に問題のある子供の検査など）に関する推奨事項が含まれているはずです。あなたとあなたのセラピストは一緒にあなたの治療計画に取り組むべきです。セラピーは、あなたとあなたのセラピストの両方の時間と努力を必要とするプロセスです。

治療計画

クライアントの権利

あなたには、クライアントとして次の権利があります。

- ライセンス、教育、トレーニング、経験、専門家協会のメンバーシップ、専門分野、制限など、セラピストの専門的能力に関する情報をリクエストして受け取る。
- 尊厳と尊敬をもって取り扱われる。
- 性的、肉体的、精神的虐待のない安全な環境。
- あなたのプロバイダーが提供する治療または他のサービスについて質問してください。
- 質問への回答を辞退する、または、明らかにしないと決めた情報を開示する。
- 治療目標に向けた進捗状況について、セラピストに情報を要求し、受け取る。

4ページに続く



クライアントの権利 3ページからの続き

- 機密性の限界と、セラピストが法的に他者に情報を開示することが要求される状況を知る。
- セラピストがあなたのケースについて話し合う上司、コンサルタント、学生、または他の人がいるかどうかを知る。
- 特定の種類の治療を辞退する、または義務や嫌がらせなしに治療を終了する。
- 電子録音を拒否する。
- 診断、進行状況、治療の種類など、記録の概要をリクエストし、(ほとんどの場合)受け取る。
- セラピストの非倫理的で違法な行動を報告する。
- あなたの療法またはセラピストの方法についていつでも別の意見を受ける。
- あなたの選ぶセラピストまたは代理店にファイルのコピーを転送する。

カリフォルニアのメンタルヘルス専門家

認可を受けたメンタルヘルス専門家にはさまざまな種類があります。カリフォルニアでは、それらはさまざまな機関によって規制されています。情報に基づいた意思決定を行えるように、それらすべてに精通していることをお勧めします。

初めて訪れる前に、あなたが選んだメンタルヘルス専門家の免許を確認してください。メンタルヘルスプロフェSSIONALの種類、ライセンスを付与する機関、および連絡先情報のリストは次のとおりです。

5ページに続く



カリフォルニアのメンタルヘルス専門家 4ページからの続き

ライセンス検索



認定された結婚と家族療法士、 準結婚及び家族療法士

行動科学委員会
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

認定臨床社会福祉士、準臨床 社会福祉士

行動科学委員会
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

認定専門臨床カウンセラー、準 専門臨床カウンセラー

行動科学委員会
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

認定心理学者、心理学アシスタント、 登録心理学者

心理学委員会
(916) 574-7720
www.psychology.ca.gov

精神科医

カリフォルニア医療委員会
(800) 633-2322
www.mbc.ca.gov

精神科技士

職業看護および精神科技師会
(916) 263-7800
www.bvnpt.ca.gov

精神科精神保健看護師

登録看護師会
(916) 322-3350
www.rn.ca.gov

認定教育心理学者

行動科学委員会
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



私の地域でセラピストを見つけるにはどうすればよいですか？

- インターネット検索エンジンは、地域のセラピストやクリニックを探すのに役立ちます。「(お住まいの市/郡の低コストメンタルヘルスサービス)」または「(お住まいの市/郡のメンタルヘルスセラピスト)」で検索してみてください。
- リソースと紹介については、「2-1-1」をダイヤルするか、www.211.orgにアクセスしてください。
- www.namica.orgにアクセスして、精神疾患に関する全国同盟のお住まいの地域支部を検索してください。
- メンタルヘルスアメリカのウェブサイトwww.mentalhealthamerica.net/finding-helpにアクセスする。



健康保険をお持ちの場合は、プランがカバーしているメンタルヘルスサービス(入院、外来、薬物乱用など)を調べます。多くの健康保険プランは、HMOなど、何らかの形のマネージドケアを使用しています。詳細については、保険会社に連絡するか、保険適用の証拠の小冊子を読むか、健康プランのWebサイトにアクセスしてください。

健康保険をお持ちでない場合や、保険がメンタルヘルスを含まない場合でも、治療を受けることができます。コミュニティベースのメンタルヘルスプログラムは、低コストまたはスライディングスケール(収入ベース)の料金を提供します。ただし、これらのサービスを見つけるためにいくつかの調査を行う必要がある場合があります。



遠隔医療(オンラインまたは電話療法)

メンタルヘルスの専門家は、特定の状況下で、オンライン、アプリ、テキスト、または電話で治療セッションを提供できます。遠隔医療はすべての状況に理想的ではありませんが、メンタルヘルスケアを受けられない、または受ける意思がない人が治療を受けられるようにします。カリフォルニアのクライアントに遠隔医療を提供するセラピストは、カリフォルニアで認可を受けている必要があります。セラピストは、サービスの料金、料金の支払い方法と支払い先、機密通信を確実にするために使用される方法、および遠隔医療による治療を受けることのリスクと利点を開示する必要があります。

他にどこで情報入手できますか？

マネージドヘルスケア部門、保険部門、および患者擁護局が、あなたのヘルスケア計画に関する質問に答えることができます。詳細については、オンラインをご覧ください。

管理医療部門:

www.dmhca.gov

保険部門:

www.insurance.ca.gov

患者擁護局:

www.opa.ca.gov





行動科学委員会について

私たちは、以下を含む幾つかの方法であなたを保護します。

- 教育、専門的経験、試験の要件を通じて、高基準のライセンサー（認定を受けた人）を確保する。
- 消費者の苦情を調査し、適切な行動を取る。
- 貴重な情報及びリソースへのアクセスを提供します。

苦情の提出

ライセンサーと登録者に関するすべての苦情を再吟味します。苦情を申し立てる方法について質問がある場合は、Webサイト www.bbs.ca.gov にアクセスするか、(916) 574-7890 で理事会執行ユニットに電話してください。

当社の消費者苦情フォームと指示は、当社のウェブサイトの「消費者」セクションにあります。これらのフォームは、リクエストに応じて送信することもできます。

詳細については

電話、書面でご連絡、または次のURLにアクセスしてください。

Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200

Sacramento, CA 95834

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

免責事項: このパンフレットに含まれる質問と推奨事項は、メンタルヘルス治療での典型的な患者の体験について消費者を教育することを目的としています。メンタルヘルス治療に関する個人の経験はそれぞれ異なります。このパンフレットは提案のみを提供し、あなたの特定の治療経験はこれらの説明と異なる場合があります。違いは予想されるものであり、必ずしもプロバイダーが責任ある治療コースに従っていないことを意味するものではありません。





Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200
Sacramento, CA 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



PDE_20-084-JA

