

仕事のストレス、人間関係の悩み

まずは電話で相談してみませんか？

Webでも
相談できます！

平成29年
5月1日より
スタート！

メンタルヘルスカウンセリング

現代社会はストレス社会。仕事の問題や人間関係からくるストレス、子育てや介護など、悩みのタネはつきません。心に悩みのある方は、ひとりで悩まずお電話ください。経験豊かなカウンセラーが、あなたの悩みの解決をお手伝いします。



「こんなとき…」はお電話ください！

仕事でストレスが
たまる

職場の人間関係で
悩んでいる

育児・介護が
つらい

なぜか頭痛や
下痢が続いている

まずは気軽にお電話ください！

専用ダイヤル

0120-926-189

(無料)

携帯・PHSからもご利用できます。

ご利用者

被保険者

面接か電話か、
音声ガイドに従って
サービス番号を
プッシュしてください

※プッシュ回線でない方は、右のサービス番号の前に*印ボタンを押してください。黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかけ直してください。

「面接」によるカウンセリング……➡②

面接カウンセリングは、まずお電話で面接の予約をおとりください(年度中1人5回まで無料/6回目から有料)。

予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

「電話」によるカウンセリング……➡③

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時

★電話の混雑を避けたいときは、翌日以降の電話カウンセリングの予約もできます(サービス番号④)。

予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

相談無料でプライバシー厳守。 安心してご相談ください！

相談は無料です！

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です（6回目から有料）。

※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守！

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が当国保組合に伝わることはありません（個人を特定できない、統計的な月次データで報告されます）。

※面接の予約やご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

面接カウンセリング



東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。お近くのカウンセリングルームは、下の一覧からご確認いただけます。

カウンセリングルーム一覧

<http://www.tcchp.com/map.html>

電話カウンセリング……▶^{サービス番号}③

電話カウンセリングは1回20分程度が目安ですが、20分で終わらないときや途中で面接を受けなくなったときは、面接カウンセリングに移行できます（専用ダイヤルであらためて面接予約をお取りください）。



★電話の混雑を避けたいときは、翌日以降の電話相談の予約もできます（サービス番号④）。

心のWEB相談

<https://www.mh-c.jp/kokoro/>

上のURLへアクセスし、専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインします。回答は3営業日以内を目処に返信します。

◆「カウンセリング」って何？

悩みを抱えた方の問題解決のお手伝いをするのが、カウンセリングです。往々にして心の問題は、からまった気持ちや考えを言葉に出して整理してみると、自ずと解決の道が見えてくる場合があります。カウンセラーは、「言葉」を手がかりとして、相談者が解決にたどりつくお手伝いをします。

◆「カウンセラー」はどんな人？

カウンセラーはまず相談者の話に耳を傾け、考えや気持ちを理解・共感し、問題を一緒に考えてくれます。あれこれ指図したり、一方的に欠点を指摘することはありません。当カウンセリングのカウンセラーはそのための心の持ち方や技術を身につけた、臨床心理士（国内のカウンセラーの代表的資格）の有資格者です。

●**免責事項** 本サービスは利用される方に適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当国民健康保険組合および当国民健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。