

# メンタルヘルス 無料カウンセリングのご案内

お悩みやお一人で解決できない問題がありませんか？  
ぜひお気軽にご相談ください



## 電話相談

### 利用時間

月～金曜 9:30～21:30  
土曜 11:00～19:00  
1日1人1回、30分程度まで  
※日・祝・年末年始は除く

### 対象者

被保険者・被扶養者  
労務管理責任者

- 発信者番号は、通知設定（非通知でないこと）でおかけください。
- 相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください。



## WEB相談

### 利用時間

24時間受付

※回答に3営業日程度を要します

### 対象者

被保険者  
被扶養者（18歳以上）

- 下記「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- 相談1回あたりのメールのやり取りは3往復までとなります。



臨床心理士など経験豊富なカウンセラーが  
対応します。

※通話料・相談料は無料

東振協 メンタルヘルス



通話料無料 ☆携帯電話・スマートフォンからもご利用いただけます

WEB相談「こころ相談ネット」



0120-783-112

<https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] bunkoken



▶ 対面相談（オプション）

日本全国約270か所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます  
詳しくは、東振協のHP (<https://www.toshinkyoo.or.jp/mental/>) をご覧ください。

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

## ✓ 無料で利用できます

電話・WEB相談は、ともに無料で利用することができます。  
(当組合の加入員様以外は利用できません)

¥ 0

## ✓ プライバシーは保護されます

利用者のプライバシー保護のため、個人を特定できるような氏名・勤務先等の情報はお聞きしません。個人の情報・相談内容が、勤務先や健康保険組合に伝わることはありません(匿名化された件数等の情報のみ)ので、安心してご利用ください。



## ✓ 経験豊富なカウンセラーが対応します

臨床心理士をはじめ、公認心理師、産業カウンセラー、精神保健福祉士等、資格を有するカウンセラーがお悩みの解決をお手伝いします。



- 職場の上司や同僚との人間関係で悩んでいる
- 仕事の内容についてストレスを感じていることがある
- 自分の性格について悩んでいる
- 家族とうまくいっていない

こんなとき、まずはお話ししてみませんか？

## カウンセリング5つの効用

気持ちが  
スーッと楽になる

どうしていいか  
わからないこと  
の対処方法が見  
えてくる

話を聞いてもら  
うことで、自分  
が抱えている問  
題が整理できる

セルフケアの方法  
を教えてもらえる

自分を変える  
手助けを  
してもらえる

## メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。

体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることがあります。日々の生活の中でストレスを感じることは少なくありません。

気持ちが落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復にも時間がかかってしまうことがあります。もしそうした状態に気が付いたら、電話・webでの相談を通じて経験豊富なカウンセラーの無料カウンセリングを利用してみませんか。

(厚生労働省HP「世界メンタルヘルスデー2022」引用)