

お悩みやお一人で解決できない問題
ありませんか？

- ✓ 仕事でストレスを感じている…
- ✓ 何となく気分が落ち込む…

通話料・相談料

無料!

※オプションは除く

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。

プライバシーは
保護されます

無料カウンセリングのご案内

加入員の皆様限定



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

0120-783-112

WEB相談「こころ相談ネット」

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

[法人契約コード] **orimonokenpo**



▶対面相談（有料オプション）

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。 [東振協](#) [メンタルヘルス](#)

【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】

東京織物健康保険組合



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



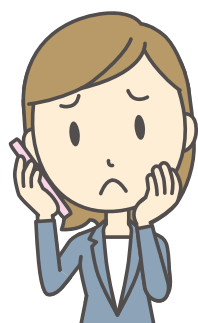
プライバシーは保護されます

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。



- ▶ 社会経済活動が再開し、環境の変化で不安になっている
- ▶ 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

1

気持ちが
スーッと楽になる

2

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

3

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

4

セルフケアの方法を
教えてもらえる

5

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はあります。

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、周囲の人に気付かれにくく、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」一部引用)