

みんなで作る快適職場

心の健康づくりを はじめよう

監修 高野知樹

神田東クリニック院長
精神科専門医・労働衛生コンサルタント

ストレスに
強くなる!



つき

ココロのトレーニング





一人で悩んで いませんか？

メンタルヘルスカウンセリング

健康保険組合ではメンタルヘルスの「カウンセリングセンター」と契約し、皆さんの「こころの健康」を保つお手伝いをしています。

職場・家庭での悩み、ストレス、メンタルヘルス不調と思われる方へのかかわり方など、ご相談ください。

プライバシーは 厳守いたします

あなたの個人情報が健保組合へ報告されることはありません。
安心してご相談ください

専門カウンセラー（臨床心理士）が 対応します

文部科学省認可「（財）日本臨床心理士資格認定協会」が認定する「臨床心理士」資格を有するカウンセラーがカウンセリングを行います。

電話カウンセリング

受付時間：月～土曜日 10:00～22:00（日曜・祝日・年末年始は休み）

相談料：無料

相談時間は、お一人 20 分程度

面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日 10:00～20:00（日曜・祝日・年末年始は休み）

相談料：5 回まで無料（6 回目から有料）

施設：全国 129 カ所※の中から選択することができます。※平成 25 年 1 月 5 日現在

●カウンセリング施設一覧

<http://www.kokuhoken.com>

在原健康保険組合ホームページ→健康相談→メンタルヘルスカウンセリング からご覧いただけます。

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル

0120

音声ガイダンスにしたがって、利用したいサービスを選択してください。



携帯電話からも
ご利用いただけます。

＜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、利用される方の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、当健康保険組合および自健保組合が本サービスを提供した株式会社
法務、株式会社東京カウンセリングセンター、両社が提供するカウンセリング施設、ならびに提供するスタッフ（以上を総称して「サービス提供者」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が、しかしながら、その目的
が達成できなかった場合でも、サービス提供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療・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下さい。