

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!

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でもご利用いただけます

☎ **0120-783-373**

WEB相談「こころ相談ネット」

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

[法人契約コード] pkgkenpo



【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】

パッケージ工業健康保険組合



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



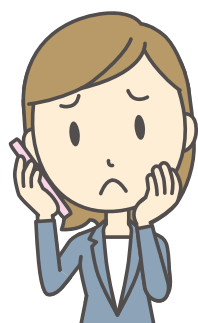
プライバシーは保護されます

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)