相談料・通話料 **無料**　プライバシー **厳守**

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？

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。

メンタルヘルス カウンセリング
（こころの電話健康相談）

「こんなとき…」はお電話ください

臨床心理士が対応

- 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

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・内容等が職場等に伝わることはありません。
※面接の予約やご相談の関連上、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。

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

携帯電話に登録してね

専用番号 **0120-033563**

大阪紙商健康保険組合

職場や家庭の悩み、ストレス・うつなど、こころの健康相談はこちらへ

メンタルヘルス カウンセリング
（こころの電話健康相談）

サービス番号 2

面接カウンセリングの予約窓口

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。最寄りのカウンセリングルームについてはご予約の際にご案内します。

オンライン面接カウンセリング

ビデオ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインでのカウンセリングです。サービス番号②の窓口でオンライン面接ご利用のご希望をお伝えください。
ご継続中の面接でオンライン面接をご利用いただくことも可能です。
※一部のカウンセリングルームでは対応不可の場合があります。

（年度中、対面とオンライン合わせて1人5回まで無料/6回目から有料）

受付時間　月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）
10時～ 20時

サービス番号 3

電話カウンセリング

電話カウンセリングは1回20分程度が目安です。
面接を受けたくなったときは、面接に移行できます（要・面接予約）。

受付時間　月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）
10時～ 22時

サービス番号 4

電話カウンセリングの予約窓口

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

受付時間　月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）
10時～ 18時

※ご予約の際には所属団体名、予約希望日時、氏名、電話番号、保険証番号等をおうかがいします。