

メンタルヘルス相談事業のご案内

組合員のみなさんのこころの健康づくり支援として、「メンタルヘルスのカウンセリングセンター」と契約し、組合員の「こころの健康」を保つため、専門カウンセラーによる電話及び面接相談を行います。

- ◆対象者 被保険者および被扶養者
また、悩みや問題を抱えた本人だけでなく、実際に相談を受ける人が組合員であれば、職場の上司や同僚の方も利用できます。
- ◆委託先 株式会社 法研 東京カウンセリングセンター
(<http://www.tcchp.com/index.php>)
- ◆相談方法 経験豊かな専門カウンセラー（臨床心理士資格者）が電話、あるいは面接で対応します。相談者のプライバシーは厳守しますので、安心してカウンセリングを受けることができます。

※面接相談については東京カウンセリングセンターをはじめ、全国主要都市のカウンセリング機関（別紙「メンタルヘルス相談事業カウンセリングルーム一覧表」または<http://www.tcchp.com/map.html>参照）で、カウンセリングを受けることができます。

＜参考 相談事例＞

【こころの問題にかかわる悩み】

- ストレスが溜まり何事にもやる気が起きない。寝つきが悪く食欲も出ないのですが…。
- 家族が精神科に通院しているのですが、本当に今の治療でよいのか教えてください。
- 何か不安な事があると体が痛くなり、締めつけられる様な感じがします…。

【職場における悩み】

- 直属の上司とのコミュニケーションがうまくいかず悩んでいます。
- 部下に対する否定的な感情がうまくコントロールできません。
- 仕事の成績が下がり、リストラの対象になるかと思うと不安で仕事も手につきません。

【家庭における悩み】

- 病気の母の介護で疲れてしまった。そう感じることに罪悪感があります。
- 子供に対して感情を抑えられずすぐ頭にきて叱ってしまう。自己嫌悪に陥っています。
- 朝になると腹痛を訴え、不登校になっている子どもへの対応はどうしたらいいですか。

- ◆利用方法 ①専用フリーダイヤル**0120-277-722**（電話・面接相談共通）
へお電話ください（通話料無料・携帯電話・PHSでも利用可能）
②自動音声ガイドの指示に従って、利用したいサービスの番号をプッシュし、その後は担当者が対応するので、指示に従ってください。

※なお、利用方法およびその他の詳細事項につきましては、織り込みチラシ「メンタルヘルスカウンセリングのご案内」または組合ホームページ「倉庫業けんぽWEB (<http://www.sokokenpo.or.jp>)」をご参照ください。

- ◆費用 電話相談および面接相談による通話料・相談料は無料です。被保険者本人、被扶養者とも契約年度中（4月～翌年3月）は1人5回まで無料で面接カウンセリングを受けることができます。6回目からは有料（料金は各機関により異なる）となります。
- ◆プライバシー 面接カウンセリングを利用の際に名前と連絡先などを聞かれますが、相談される方のプライバシーは完全に守られます。組合が受ける相談報告はすべて匿名化されておるため、相談者を特定することは絶対にありません。
- ◆免責事項 本サービスはご利用者の方に適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供し、ご利用者の方のメンタルヘルスを改善させることが目的であり、当健康保険組合、およびサービスを運営する株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、ならびに関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」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。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係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察・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ください。