

# 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)

相談料・通話料  
**無料**

プライバシー  
**厳守**

「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・介護がづらい
- 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に関連上、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

# 0120-011162

## 大阪機械工具商健康保険組合

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)

## ●面接カウンセリングの予約窓口 .....>

サービス番号

2

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。(年度中1人5回まで無料/6回目から有料)

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。

受付時間 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

## ●電話カウンセリング .....>

サービス番号

3

電話カウンセリングは1回20分程度が目安です。  
面接を受けなくなったときは、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

## ●電話カウンセリングの予約窓口 .....>

サービス番号

4

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。

カウンセリングは  
臨床心理士が担当

カウンセリングは、臨床心理士の資格(文部科学省の認可した日本臨床心理士資格認定協会が認定するカウンセラーの資格)を持った専門性の高いスタッフが担当します。