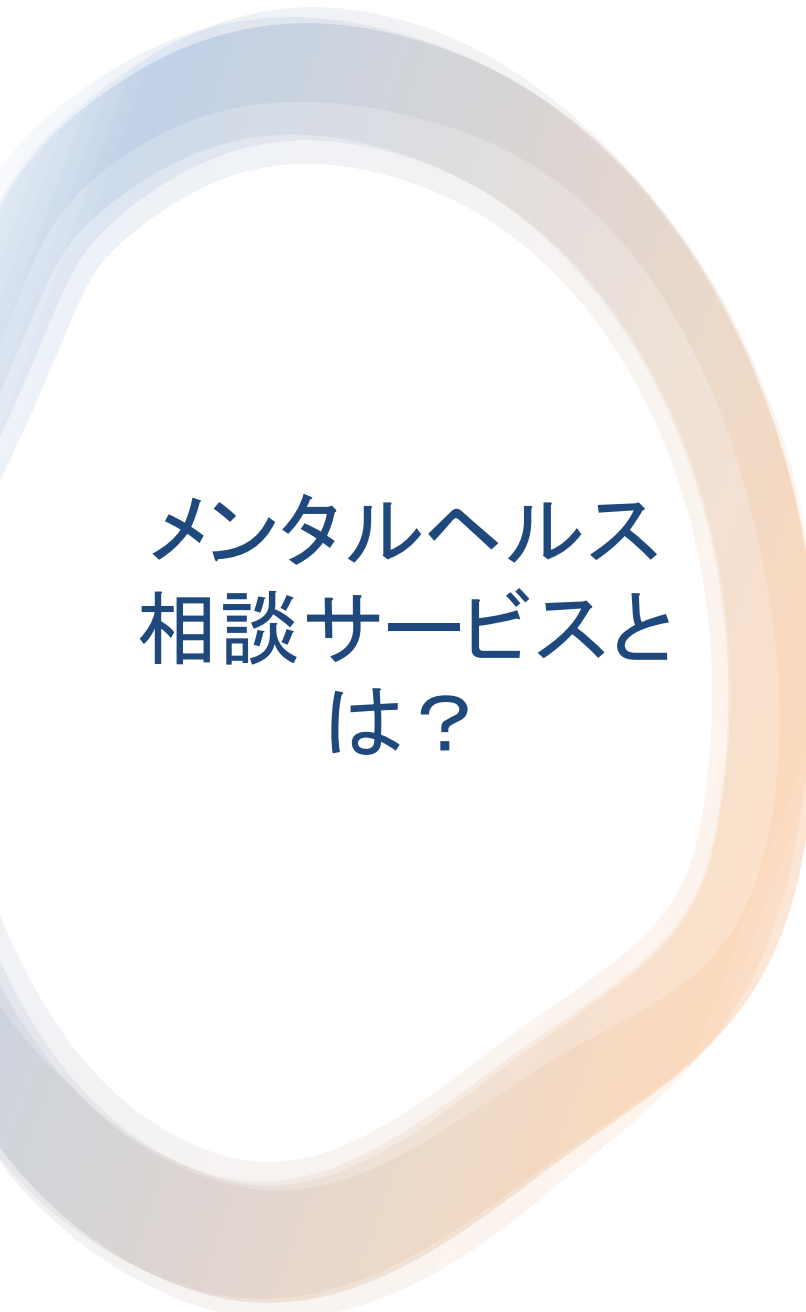


メンタルヘルス 相談サービス はじめました

皆さまの心の健康をサポートする
新しい取り組み


制度を導入した目的

- 働きやすい環境づくりの一環
- 心身の不調を早期にケア
- 業務パフォーマンスの向上
- プライベートな悩みも相談できる場




メンタルヘルス 相談サービスと は？

- 外部の臨床心理士、公認心理師などの心理カウンセラーによる相談窓口
- 完全個別、秘密厳守
- オンライン実施なので自宅や好きな場所で受けられる
- 利用実施の有無以外の内容は一切会社に共有されない



どんなときに 相談すれば？

- 仕事の人間関係のモヤモヤ
 - 家庭、夫婦、パートナーとの悩み
 - 寂しい、眠れない、集中できない
 - 上記のような明確な理由がなくてもOK!!
- 

費用と利用方法

【費用】(診療報酬制度を参考)

・自己負担:30%(会社負担:70%)

※正式な料金はカウンセラーによるが、自己負担は2000円程度が想定される

【利用方法】

1. 各担当者へ連絡
2. 外部カウンセラーよりメールで予約案内が届く
3. オンラインで相談開始

事前に用意するもの

- ・受信可能なメールアドレス
- ・パソコン(スマホやタブレットだと画面が小さいため、PC推奨)
- ・通信状況が適切に保たれている環境(Wi-Fiなど)
- ・音声でのやりとりができる環境(マイクやヘッドフォン、イヤホンなど)
- ・第三者に聴かれない環境(自宅の部屋など)



まとめ

あなたの「少し話したい」を大切にします。
どうぞ気軽にご利用ください。