

# ご利用案内

24時間健康相談サービス

メンタルヘルス カウンセリングサービス



「いつでも」「どこでも」気軽に使える相談窓口

こころとからだの専門家が寄り添い、あなたの豊かな暮らしをサポートします

ご利用案内の内容を Web 上で確認、スムーズにサービス利用できます

詳しくは中面をご覧ください 

家族の健康が  
気になる

## 24時間健康相談サービス



医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。



受付時間 24時間・年中無休

- 不意のケガで応急処置に困った
- どの診療科を受診すべきかわからない
- 旅先や休日の受診できる病院を調べたい
- 赤ちゃんの様子がいつもと違うと感じた
- 離れて暮らす高齢の親に介護が必要になった



### ご利用者の声

人間ドックが不安だったが、どんなことをするのか相談させて頂きました。人間ドックについては、対象・検査内容や希望により受ける検査を選ぶ事も説明されました。

実は人間ドックに恐怖心があったのですが、相談スタッフの方がとても優しくアドバイスしてくださったので受ける気になりました。近くに親戚もなく小さな子供を育てていると、自分が病気になると困ると思って、ちょっとしたことで不安になってしまうのですが、とても助かりました。

(30代女性)

こころの不安を  
相談したい

## メンタルヘルス カウンセリングサービス



職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

### ■スポットカウンセリング（予約不要）

ご利用方法 : 電話・Web

🕒 相談受付時間: 電話 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）  
Web 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

### ■継続カウンセリング（予約制）

ご利用方法 : 対面・電話・オンライン（1回あたり50分が目安・おひとり年度内5回まで）

\*初回利用時に、ご利用方法をいずれか1つ選択していただきます  
利用途中での変更は原則不可

🕒 予約受付時間: 電話 月曜～金曜 9:00～21:00・土曜 9:00～16:00（日曜・祝日・及び12/31～1/3を除く）  
\*電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

- イライラや不安がつり、誰かに話を聞いてもらいたい
- 自分の考え方を考える等しっかりと問題に向き合いたい
- 苦しい気持ちを吐き出したい

### ご利用者の声

4月に異動しました。業務の引継ぎが十分にされなかったこともあり、相次いでミスをしてしまいました。周りの人は遠巻きに見ているだけです。職場に上手くなじめず、孤立しているようにも感じました。最近では、仕事を辞めたいと思うようになりました。そんな時、こちらのサービスを利用して話を聞いてもらい、「仕事を辞めたいと思うほどつらい」ものの、「職場になじんで仕事を頑張りたい」という気持ちがあることに自分でも気づきました。カウンセラーからは、ミスが重なる業務の状況については上司へ相談することを勧められました。仕事も対人関係も上手くいかない自分が情けなくてつらかったのですが、話を聞いてもらい、もう少し頑張ってみようと思いました。上司へは相談しづらかったので、背中を押してもらえたのも良かったです。

(20代女性)

# 出版健保 健康相談サービス

相談料無料

当組合の被保険者ご本人と被扶養者の方々がご利用いただけます

## Web利用案内から

サービス内容や利用方法がWeb上でも簡単に確認できます。お電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能です。

## 直接お電話から

お電話でのサービスは、下記専用ダイヤルへ直接のお電話でもご利用可能です。

通話料無料

24時間健康相談サービス

メンタルヘルス カウンセリングサービス

みなさまに配布しております出版健保機関誌「すこやか」又は「MY HEALTH WEB」に記載の専用無料ダイヤルよりお電話ください。お電話がつながりましたら、オペレーターが簡単にご相談内容などをお伺いし、適切な専門家におつなぎいたします。

## Web利用案内 ご利用方法

STEP 1

STEP 2

STEP 3

スマートフォンの場合



二次元コードを読み取り



サービス内容や利用方法を確認

※画面はイメージです



タップしてすぐ相談



PCなどの場合



URLにアクセス



サービス内容や利用方法を確認

※画面はイメージです



利用方法に従ってすぐ相談

## ご相談に対応するコンタクトセンターとメンタルヘルスカウンセリングルーム



### コンタクトセンター

- ・医師
- ・相談スタッフ  
ヘルスカウンセラー（保健師・助産師・看護師・ケアマネジャーなど）  
心理カウンセラー
- ・オペレーター



### メンタルヘルスカウンセリングルーム

- ・日本全国各地の面談カウンセリング拠点
- ・落ち着いた雰囲気の内装
- ・家族・夫婦カウンセリングにも対応可能

#### 【ご利用に際して】

本サービスの提供には、以下のそれぞれにつきご理解いただくことを前提としています。

●国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。●プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーベック(株)が判断した場合を除きます。●サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。●ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。●ティーベック提供の医療機関情報は、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。●ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。