

ストレス相談サービスのご案内

臨床心理士によるストレス相談を、月に2回※実施します。臨床心理士がタクマ本社ビルに来訪し、被保険者の方は **無料** で面談カウンセリングが受けられます。

希望者は健康保険組合までお申し込みください。(ランチ各事業所は、実績をみて徐々に実施を拡大する予定)

※相談：毎月 **第1・第3 木曜日** **13:00～16:00**

タクマ本社ビル1階 105 応接室 (日時・場所が変更の場合、相談者に連絡)

こんな時にはご相談ください

<社員の方へ>

- ・仕事のことで悩んでいる
- ・職場の人間関係で困っている
- ・仕事が合わない気がする
- ・ストレス対処法について知りたい
- ・最近よく眠れない
- ・原因不明の体調不良がある 等

<管理監督者の方へ>

- ・ストレス相談を勧めたい部下がいる※
- ・メンタルヘルス不調後に復帰した部下への接し方に困っている
- ・職場で人間関係に問題があり解決したい
- ・部下のマネジメントに悩んでいる 等

※上司の勧めで部下の方がストレス相談を受けられる場合には、上司の方からご予約の連絡をお願いします。上司のみの面談も可能です。

「カウンセリング」って何？

専門のトレーニングを積んだ臨床心理士が、まずはしっかり話を聴き、悩みを整理するお手伝いをします。その上で、問題を解決するための手段をご本人と一緒に考えていきます。問題解決のために必要と思われる場合には、外部機関や専門医を紹介します。

プライバシーは守られます

ご本人の了解なく、上司や関係者にカウンセリング内容が漏れることはありません。

※但し、自傷他害の危険性があるなど、法令によって例外として取り扱うことが認められている場合を除きます。

<申込み方法>

事前にご予約ください。

面談日時及び場所をご予約時にお伝えします。(初回1時間、2回目以降30分間)

タクマ健康保険組合

電話番号：06-6487-4800