

こんなお悩みを抱えていませんか？

お気軽にお電話ください



ママ友との人間関係で悩んでいる。



夜中や早朝に目が覚めてしまい、あまり眠れない。



子どもが不登校になってしまった。どう対処すれば…。



部下に言いすぎてしまった。最近イライラしているなあ。



会社の人には相談しにくいな

病気で休職していたが復帰を前に不安…。



娘とうまくコミュニケーションが取れず悩んでいる。

ご自身の相談はもちろん、ご家族、同僚が悩んでいたら、この相談窓口を勧めてください。

メンタルヘルスカウンセリング

被保険者および被扶養者の方々がご利用いただけます

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。



通話料無料

0120-090-048



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能

<https://consult.t-pec.co.jp/service/090048>

スポットカウンセリング（予約不要）

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）

対面・電話・オンライン面談 予約受付時間

※1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで

※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

電話 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00
（日曜・祝日・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、上記番号よりお申込ください

Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）

継続カウンセリング

●年間5回まで無料です。

●対面カウンセリング

全国約230箇所のカウンセリングルームから

ご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。

●キャンセルの際は、土日・祝日、12/31～1/3を除く
前々日17時までにご連絡ください。



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。（サービス提供会社：ティーベック株式会社）

T-PEC

※利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。

人事担当者・管理職ならではの悩みに 心理カウンセラーが対応します

たとえばこんなとき…

職場復帰してくる社員へ
どうやって対応しよう

最近部下の指導方法で
悩んでいる

プレッシャーやストレスを
感じているが
誰にも相談できない

体調が悪そうな部下へ、
どのように
声を掛けたら良いか
相談したい

職場のメンタルヘルス、
何から手を付けて良い
かわからない



お気軽にご利用ください

ご自身の相談はもちろん、ご家族、同僚が悩んでいたら、この相談窓口を勧めてください。

メンタルヘルスカウンセリング

相談しづらい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

通話料・相談料無料



0120-090-048



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/090048>

スポットカウンセリング（予約不要） 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） 対面・電話・オンライン面談

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで ※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間



電話 / 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00（日曜・祝日・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、上記番号よりお申込ください



Web / 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）



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。（サービス提供会社：ティーベック株式会社） **T-PEC**

被保険者および被扶養者の方々がご利用いただけます

※利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。加えて、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●対応品質の向上および通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ティーベック（株）は、個人情報保護管理者として管理本部長を選任しております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解のうえ、個人情報の取得および提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

全国設計事務所健康保険組合

TP2310-0015L0000-2-1