

メンタルヘルス 支援サービス

お悩みやお一人で解決できない問題が
ありましたら気軽にご相談ください



からだも心も健康!!

電話・WEB相談

ご相談に費用は発生いたしません※

ご相談のプライバシーは保護されます ※オプションは除く



電話相談（話を聞いてほしい）

● 利用時間 ●

月～金曜 ▶ 9:30 ～ 21:30 土曜 ▶ 11:00 ～ 19:00

（日・祝・年末年始は除く）

相談は利用時間内となりますので、
余裕をもってお電話ください。

- 対象者は被保険者本人（労務管理責任者も含む）、配偶者および被扶養者
- 通話料無料・携帯電話可
1日1人1回、30分程度まで電話番号通知（非通知でないこと）でおかけください。
- 受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性（本人・家族）、年齢および性別の照会がありますのでお申し出ください。

※やむを得ない事由により利用時間を変更する場合がございます。
変更時の詳細は東振協HP (<https://www.toshinkyo.or.jp/>) にてお知らせいたします。



WEB相談（メールで相談したい）

● 利用時間 ●

▶ 24時間年中無休

（回答には3営業日程度を要します）

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者（18歳以上）
- 下記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- ご利用に制限はありませんが、1回の相談については、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

通話料無料

 **0120-783-112**

☆携帯電話からもご利用いただけます

▶ 対面相談（有料オプション）

日本全国約250か所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。
詳しくは、（一社）東振協のホームページ (<https://www.toshinkyo.or.jp/mental/>) をご覧ください。

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：（株）フィスメック】

こころ相談ネット <https://www.kokoro-soudan.net/>

【法人契約コード】 **kinzokukenpo**

東京金属事業健康保険組合