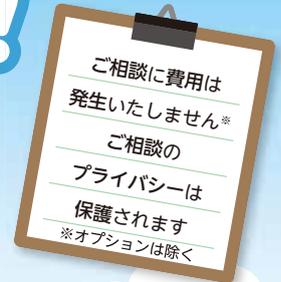


# 電話・WEB相談

## からだも心も健康!!



# 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

## 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。

## 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・PHSからもご利用いただけます

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

[法人契約コード] **kinzokukenpo**

▶ 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(<http://www.toshinkyu.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】

# カウンセリングのススメ

## カウンセリングでは眠りの相談も受けられます

皆さんは眠れないとき、どうしていますか。

いまどき、「羊が一匹、羊が二匹……」などと唱えている方はいないと思いますが、「眠れない」と思うと余計に目がさえてしまったという経験は、どなたにもあることでしょう。

Aさんも、そんな一人。仕事が遅くなって帰宅が10時近くになる日が続いたとき、いつもなら1時には眠れたのですが、その日は眠ろうとすればするほど目がさえてしまったのです。そして、そんな状態が数日続いてしまいました。

どうにかしなければと考えたAさんは、「眠りの相談もお受けします」と書かれた社内告知のポスターがあったことを思い出し、対面カウンセリングを受けてみることにしました。

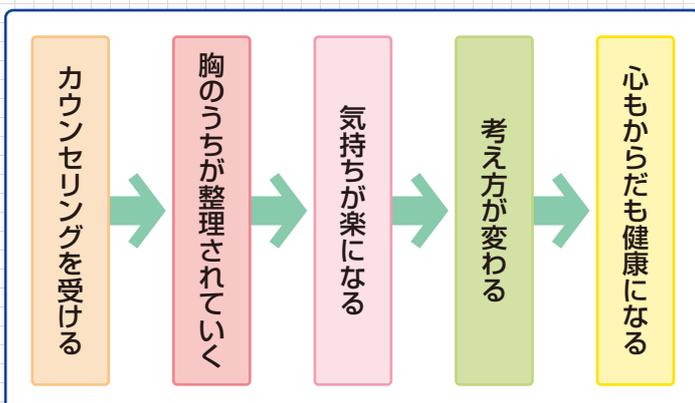
Aさんの相談を受け付けたカウンセラーは、Aさんの話を聞いてこう言います。

「眠れなかったら無理に眠ろうとしないほうがいいですね。ベッドから出て、雑誌をパラパラめくったり、静かな音楽を聴いたりしてみてもはどうでしょう」

Aさんはその日の夜、眠れなかったらそうしようと思ってベッドに横になりました。ところが、その日はすぐに寝てしまったのです。そして、翌日も……。

そのことをAさんがカウンセラーに話すと、カウンセラーはAさんにこんなことを教えてくれました。

「Aさんの症状は、難しく言うと『精神生理性不眠』ですね。眠れなくてもいいやと考えたことで、すぐに眠れたんだと思います。ですから、眠りを自分であまりコントロールしようとしなくていいです。自然な体のリズムに合わせるのが一番なんです」



### カウンセリング5つの効用

- 1 気持ちがスーッと楽になる。
- 2 どうしていいかわからないことの対処方法が見えてくる。
- 3 話を聞いてもらうことで、自分が抱えている問題が整理できる。
- 4 セルフケアの方法を教えてもらえる。
- 5 自分を変える手助けをしてもらえる。