

年末年始の休暇で心身の疲れを労わりましょう！

今年一年を振り返りどんな年でしたか？

今抱えている仕事の疲れやストレスの対策もしておきたいですね。

年末年始の休暇を使い心身を労わりましょう。

心身の不調に気づいたら、専門家に相談してみませんか？ NCR けんぽでは専
家の個別サポートを提供しております。外部の委託先で匿名で相談ができるの
で気楽にご利用できます。

年末年始の医療機関検索サイトについても紹介します

臨床心理士などのこころの専門家が対応します

【スポットカウンセリング（予約不要です）】

電話 WEB でご連絡

内容：1 回あたり 20 分を目安

【継続カウンセリング（同一カウンセラーが対応します）】

方法：対面・電話・オンライン

内容：1 回あたり 50 分が目安・おひとり年間 5 回まで

<受付時間>

電話 月～全 9:00～21:00 + 9:00～16:00

WEB 年中無休(返信は数日を要します)

＜カウソヤリング申込 予約先＞

電話番号： 0120-977-729

WEB : <https://consult.t-pec.co.jp/service/259046>

サービス名「こころに関する相談」を選択ください

Q1・どんな相談ができますか？

A1:職場やご家庭など、ご自身を取り巻く環境の中での、人間関係やストレス等についてご相談いただけます。

で自身以外の相談例で「部下がやる気がなく 休みがちで仕事に対

てストレスを拘えているとうだがどうしたらいいか」 家族の悩みで

「子どもが学校に行きたがらない どう接したらいいか」などがあげら

れます。

Q2: 相談内容や個人情報は会社などに報告されますか？

A2: ご相談内容や氏名を所属先に報告することはありません。また、NCR けんぽが対象者の氏名を知ることはありません。プライバシーを厳守した受付体制を整えておりますので、安心してご利用ください。

「 年末年始全国病院検索

年末年始に受診できる全国の病院を探すサイトです。もしもの時にお役立てください。

<https://t-pec.jp/hospital/year>

※12/27 18:00 以降に 2024 年 12 月 31 日～2025 年 1 月 1 日の検索に更新されます。

■発行：日本N C R健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024 年 12 月 25 日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383.
