

---

## 今さら聞けない こころのケア

---

お疲れ様です。あっという間に2月が終わります。  
暖冬とおもっていましたが、厳しい寒さが続きました。  
皆さん体調はいかがですか？

今さらですが、仕事の疲れやストレスはどのような対策をしておりますか？  
皆さんそれぞれにストレス解消法があるのかと思いますが、いつもと違う  
こころの不調を感じたら、専門家に相談してみませんか？

NCR けんぽでは専門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。

### 「メンタルカウンセリング＜無料＞

---

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

＜申込受付時間＞

電話 月～金 9:00～21:00 土 9:00～16:00

WEB 年中無休(返信は数日を要します)

＜カウンセリング申込先＞

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

### 「相談 Q&A

---

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。

相談例としてご自身以外でも、「部下がやる気がなく、休みがちで仕事に対してストレスを抱えているようだがどうしたらいいか」、「在宅勤務になかなか慣れず、最近不安なことが多くなっている」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会社などに報告されますか？

A2:ご相談いただいた内容や氏名をご所属に報告することはありません。

またNCRけんぽが対象の方の氏名を知ることとはございません。

また、プライバシーを厳守した受付体制をとっておりますので安心してご利用ください。

---

■発行：日本NCR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：2025 年 2 月 28 日

■お問い合わせ

・ Mail [HIA.JP@ncrkenpo.or.jp](mailto:HIA.JP@ncrkenpo.or.jp) ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383.

---