

# こころの サポート窓口

対面相談料

## 無料

一人年度内5回まで

ちょっとした  
モヤモヤでも  
大丈夫!!  
話してみてください

ご相談は固く守られていますので安心してご相談ください

まずはお電話かメールで  
面談予約をお取りください

☎ 022-715-8114

✉ [toh-soudan@counselor.or.jp](mailto:toh-soudan@counselor.or.jp)

(一社)日本産業カウンセラー協会 東北支部

### 予約受付時間

<電話> 土日祝日を除く平日 月曜日～金曜日  
10:00～17:00

<メール> 予約受付時間の制限なし

**相談場所** 東北支部相談室 (宮城県仙台市)

健保組合保健室 (盛岡市みたけ)

オンライン ※ 詳細は裏面をご覧ください

**利用できる方** 被保険者および被扶養者

相談者のお名前・相談の詳しい内容は、会社や  
健康保険組合に伝わることはありません。

面接の日時は、できる限り相談者様の希望に  
合わせて決めさせていただきます。

**岩手県自動車販売健康保険組合**

当組合は、(一社)日本産業カウンセラー  
協会の賛助会員になっております。

# こころの相談室のご案内

私たちは、ストレスに満ちた環境の中で生活しています。精神的な疲れが続いたり、一度に抱えきれない悩みを背負ったりすると、心身の不調に陥ることがあります。

こころも、からだと同じように早めの対応が必要です。悩んだり、迷ったりしたら、まずお電話ください。ご相談は秘密は厳守いたします。

## 相談内容

職場の人間関係、退職後の人生設計、夫婦のこと、子どものこと、親のこと、生きがいのこと、性格のこと、気分の落ち込み…その他、どのようなご相談でもかまいません。

## 相談場所

実施場所	実施日時
<b>東北支部相談室</b> 宮城県仙台市青葉区本町2-6-15チコウビル 503号	土日祝日を除く平日 月曜日～金曜日 10:00～16:00
<b>岩手県自動車販売健康保険組合 2階保健室</b> 盛岡市みたけ三丁目32番18号	土日祝日を除く平日 月曜日～金曜日 9:00～16:00
<b>オンライン</b> (ご自宅など)	祝日を除く平日 月曜日～日曜日 10:00～20:00

## 相談の詳細

料 金	面談による相談 無料 (一人年度内5回まで)
申込・問合せ先	電 話 <b>022-715-8114</b> 受付時間 土日祝日を除く平日 月曜日～金曜日 10:00～17:00 メ ール <b>toh-soudan@counselor.or.jp</b> 予約受付時間に制限はありません。 ※ 相談日は、相談者と調整の上決定させていただきます。
相談時間	1回あたり50分ほど
そ の 他	◆ 予約制となります。 ◆ 東北支部の相談室には駐車場がございませんのでご了承ください。

## その他の相談先

日本産業カウンセラー協会本部 無料電話相談

**働く人の悩みホットライン ☎ 03-5772-2183**

開設時間：月曜日～土曜日 15:00～20:00 (祝日・年末年始除く)

相談料：無料 (通話・通信にかかる料金は相談者負担)

相談時間：一人1日につき1回30分以内

相談内容：職場、暮らし、家族、将来設計など、働く上でのさまざまな悩み

## こころの耳 (厚生労働省 相談窓口案内)

問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関や窓口が紹介されています。

