メンタルヘルスカウンセリング実施要領

１．目的

　近年、複雑化する現代社会において、こころの悩みを抱える人が増加している。「こころの健康」を保つ目的で、専門カウンセラーとの１対１のカウンセリングによって不安や心配を取り除き、より健康的な生活をサポートする機会とする。

２．実施主体　　　滋賀県農協健康保険組合

　　　　　　　　　実施委託機関：株式会社　法研

３．対象者　　　　健保組合の被保険者

例）各部署の管理職、一般職員、新任職員　　等

４．開催費用　　　無料

５．内容　　　　　メンタルヘルスカウンセリング（電話・面接相談）

　　　　　　　　　こころのWeb相談（メール相談）

６．カウンセラー　臨床心理士

７．利用方法

　　電話・面接相談

1. 利用者による専用電話番号（フリーダイヤル）へ電話する。
2. 自動音声ガイダンス（❷、❸、❹）にて利用したいサービスの番号を押す。

➋面接カウンセリングの予約（1人5回まで無料）

❸電話カウンセリングの利用（月～土　午前10時～午後10時）

❹電話カウンセリングの予約（翌日以降の電話カウンセリング予約

　　　　　　　　　　　　　　月～土　午前10時～午後６時）

　　Ｗｅｂ相談

　　①こころのＷｅｂ相談のページへアクセス

1. こころのＷｅｂ相談申込

８．相談内容

　　①仕事、職場での悩み　（職場の人間関係・休職復職について）

　　②心理的、精神的な悩み（自身の性格に関する悩み・ストレスへの対処法）

　　③家庭、地域での悩み　（夫婦間家族の問題・子育てに関する悩み・近所づきあいの悩み）