


相談窓口のご利用案内

契約団体向け
外部相談窓口

メンタル
サポート
ネット

 東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター

契約団体名 熊本大学 発生医学研究所

契約団体ID ■ ■ ■ ■

パスワード ■ ■ ■ ■

利用対象者 所属と、ご家族(親・子・配偶者)

契約期間 2024.4.1 ~ 2025.3.31

メンタルサポートネットは、東京メンタルヘルスが
契約団体向けに提供する外部相談窓口です。
お仕事のこと以外のご相談も可能です。プライバシーが守られ
ますので、人には言いにくいことも安心してご相談ください。



 電話で

 チャットで

よくあるご相談内容

職場の人のことで… / 仕事があまくいかなくて… / 夫婦関係が… / 子どもとあまり会話がなくて… / 将来に漠然とした不安があって… / 病院に行ったほうがいいのでしょうか… / こんなことで相談していいのか分かりませんが…

仕事

人間関係

将来

家族

プライベート

恋愛

性

なんとなく…

お話し、聴かせてください

ここは日々変化します。

あなたの周りの人たちや環境の変化によっても、心の健康は良くも悪くも影響を受けます。身体
の健康診断と同じように、定期的にこころの健康を振り返る機会として、
相談窓口を利用してみてください。

お申し込み方法は、裏面にて ▶▶▶

相談窓口Q&A

Q.相談窓口では何をしますか？

A.あなたの悩みや気になっていることを、対話を通して、解決の糸口を探していきます。あなたの思いを自由に話していただき、整理していくことで、問題解決へのヒントが見えてきます。

Q.どんなことを相談するのですか？

A.相談内容に制限はありません。ただ愚痴を吐き出すだけでも歓迎です。日々の生活の中で、スッキリしない気持ちやストレスに感じていることなど、まずは「思うままに」話してみてください。

Q.相談員はどのような人ですか？

A.相談員は、公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラーなどの資格を持ち、心理を専門にしている相談のプロフェッショナルです。

Q.何回利用すればよいのでしょうか？

A.相談内容によりですが、1回で終わることもあれば継続が必要な場合もあります。2回目以降については、あなたの意思で決めることができますので、継続したい場合はご利用ください。

Q.相談内容は勤め先に知られませんか？

A.相談内容やお名前などの個人情報は、相談者の許可なく第三者に伝わることはありません。安心してご利用ください。ただし、本人又は第三者の生命・身体が危険にさらされるおそれがある場合など、一部例外を除きます。詳しくはお問い合わせください。

Q.すぐに利用できますか？

A.予約不要の相談方法なら、対応時間内ですぐに相談ができます。思い立ったらご利用ください。一方、予約の必要な相談方法は、相談内容に合った相談員を手配するのに少々お時間をいただきます。

何回でも無料 フリー電話相談・フリーチャット相談は、**何回でも無料**でご利用になれます。ただし、1日に1回20分間までとなります

5回まで無料 契約期間内にいずれか**5回まで無料**でご利用になれます。メール相談は、1往復を1回とカウントします

■ 今すぐ相談。予約不要

フリー電話相談

何回でも無料

相談可能時間：【月～土】10:00～21:00 【日】10:00～19:00 【祝・年末年始】休み
1日に1回20分間まで
匿名可
原則として、ご利用の度に担当するカウンセラーは替わります

フリーチャット相談

何回でも無料

相談可能時間：【月～金】10:00～21:00 【土日祝・年末年始】休み
1日に1回20分間まで
匿名可（お名前は伺いませんが、初めにメールアドレスか携帯電話番号をお伺いいたします）
原則として、ご利用の度に担当するカウンセラーは替わります

メール相談

5回まで無料

随時受付 ⇒ 4営業日以内に返信
同じカウンセラーが初回から継続して担当いたします

■ 予約をして、後日あらためてじっくりと相談

電話相談

5回まで無料

ビデオ相談

5回まで無料

面接相談

5回まで無料

50分間／回

相談可能時間：

【月～土】10:00～21:00
【日】10:00～19:00
【祝・年末年始】休み

同じカウンセラーが
初回から継続して
担当いたします

ご予約の日時になりましたら、
ご利用者さまから、お電話をお掛け願います

Zoom・Skype・Microsoft Teams
いずれかのツールを利用した、オンラインの面接相談です

ご相談の場所（カウンセリングルーム）は、次の中からお選びいただけます。
住所など詳細は専用ページ（最下段右のURL）からご確認ください。

- **東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター**
池袋／晴海／立川／松戸／横浜
- **提携相談機関**
熊本市水前寺公園／熊本市中央区／八代郡冰川町 ほか
全国に約90カ所

ご予約の流れ

電話またはネットからお申込

お名前・ご連絡先・ご相談のおおまかな内容と、ご希望の予約日時の候補を3件ほどお挙げ願います。

カウンセラーの手配と、予約確定の連絡

ご希望の日時と、ご相談内容に合ったカウンセラーを手配します。
その後、東京メンタルヘルス・カウンセリングセンターよりご連絡差し上げて、予約確定となります。

ご予約当日

電話相談・ビデオ相談では、ご利用者さま側から、アクセスをお願いいたします。
面接相談は、ご予約の時刻までに、カウンセリングルームにお越しください。

予約のキャンセル・変更 | 予約日の前営業日17時までにご連絡をお願いいたします。それを過ぎた場合には「1回分ご利用済み」とカウントいたします

■ ご利用、および 予約申込・お問い合わせ は、こちらから

東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター

営業時間 | 月～土 10:00～21:00 / 日 10:00～19:00 / 祝・年末年始 休み



0120-82-6610

メンタルサポートネット 専用ページ

契約団体カウンセリングサービス

<https://tmaweb.net/msn/>



ご利用にあたりましては、このチラシおもて面の上部に記載されている **契約団体ID** と **パスワード** が必要になります