

十分な睡眠をとる

寝る直前にスマホやテレビ、パソコンなどを見ると脳が起きてしまい睡眠の質が下がってしまうので控えましょう。



ストレスは早めの対処が大切！

疲れたとき、イライラするとき、**自分でできる**

セルフケアとは？

ちょっとしたことで疲れたり、イライラしたりするときはストレスが溜まっているのかも。セルフケアをして心身を守りましょう。

周囲の人に相談する

家族や友人、信頼できる身近な人などに話を聞いてもらいましょう。近くに話せる人がいない方は下記にお電話を。



体を動かす

軽いウォーキングやランニングなどの有酸素運動、筋肉のコリや血流を改善するストレッチ、好きなスポーツなどが効果的です。



自然に触れる

森林や緑の多い公園の中を歩いたり、家に花を飾ったりするだけでもストレスの緩和が期待できます。



バランスの良い食事をとる

ビタミンCを多く含む食材やトリプトファンを多く含む乳製品などが入っているとより効果的です。



ツボマッサージ

頭のとっぺんや手のひら、足の裏など、体中にはストレスに効くツボがたくさんあります。



音楽を聴いたり、歌ったりする

クラシックやヒーリングミュージックはもちろん、自分の好きな音楽は心身をリラックスさせます。



セルフケアに関して、お気軽にご相談ください

こころとカラダの健康サポート24

メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しやすい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

通話料・相談料無料

0120-201-099

電話カウンセリング

9:00~22:00
年中無休
(1回あたり約20分が目安)

Webカウンセリング

24時間・年中無休
(返信は数日を要します)

継続カウンセリング (対面、電話、オンライン)

※ 要予約。おひとり年間5回まで無料。
初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可。

予約方法



電話による受付

月~金 9:00~21:00、土 9:00~16:00 (日・祝日・12/31~1/3を除く)



Webによる受付

24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください (委託先: ティーベック株式会社)

ご利用はこちらからも



サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能

<https://consult.t-pec.co.jp/service/201099>

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただいた個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携事業者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせしたくない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととされており、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株) 個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

