

ご相談に対応するコンタクトセンターとメンタルヘルスカウンセリングルーム



コンタクトセンター

相談スタッフ

- ・ドクター
- ・ヘルスカウンセラー
(保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー・ケアマネジャーなど
キャリアのある相談スタッフ)
- ・オペレーター



メンタルヘルスカウンセリングルーム

- ・日本全国各地の面談カウンセリング拠点
- ・落ち着いた雰囲気の内装
- ・家族・夫婦カウンセリングにも対応可能

ご利用案内

24時間健康相談サービス

メンタルヘルス カウンセリングサービス



ティーベックのYouTubeチャンネル



ティーベックのサービス紹介や利用イメージなどの動画を YouTube で公開しております。

https://www.youtube.com/channel/UC_TEIUWyDpv7tVkejYXlwUA

ティーベック医療機関検索



日本全国の「専門医のいる医療機関」「大学病院」「地域の病院」「クリニック(開業医)」等を無償で検索できます。
また、夜間・休日に受診できる医療機関も検索できます。

<http://t-pec.jp/>



「いつでも」「どこでも」気軽に使える相談窓口

こころとからだの専門家が寄り添い、あなたの豊かな暮らしをサポートします

【ご利用に際して】

本サービスの提供には、以下のそれぞれにつきご理解いただくことを前提としています。

- 国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。
- 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。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーベック(株)が判断した場合を除きます。
- サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。
- ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ティーベック提供の医療機関情報などは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。
- ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、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く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いただけない場合は、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はもとより、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が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くことがあります。
- 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。

ご利用案内の内容を Web 上で確認、スムーズにサービス利用できるようになりました

詳しくは中面をご覧ください 



こころとからだの健康をサポートします

いつでもお気軽にご利用ください。

家族の健康が
気になる

24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。



受付時間 24時間・年中無休

- 不意のケガで応急処置に困った
- どの診療科を受診すべきかわからない
- 旅先や休日の受診できる病院を調べたい
- 子どもの様子がいつもと違うと感じた
- 離れて暮らす高齢の親に介護が必要になった



ご利用者の声

人間ドックが不安だったが、どんなことをするのか相談させて頂きました。人間ドックについては、対象・検査内容や希望により受ける検査を選ぶ事も説明されました。実は人間ドックに恐怖心があったのですが、相談スタッフの方がとても優しくアドバイスしてくださったので受ける気になりました。近くに親戚もなく小さな子供を育てていると、自分が病気になると困ると思って、ちょっとしたことで不安になってしまうのですが、とても助かりました。

(30代 女性)

こころの不安を
相談したい

メンタルヘルス カウンセリングサービス

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

相談方法 電話・Web・面談（対面、オンライン面談、電話継続）※面談は要予約 おひとり年間5回まで



受付時間

- 電話相談 9:00～22:00・年中無休（1回あたり約20分が目安）
- Web相談 24時間・年中無休（返信は数日を要します）
- 面談（対面、オンライン面談、電話継続）の予約
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）

* Web による、オンライン面談・電話継続カウンセリングの予約は、面談カウンセリング予約画面にてお申してください。
* 面談（対面、オンライン面談、電話継続）は、初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択していただきます。利用途中での変更は原則不可。

- イライラや不安がつり、誰かに話を聞いてもらいたい
- 自分の考え方を変わる等しっかりと問題に向き合いたい
- 苦しい気持ちを吐き出したい

ご利用者の声

4月に異動しました。業務の引継ぎが十分にされなかったこともあり、相次いでミスをしてしまいました。周りの人は遠巻きに見ているだけです。職場に上手くなじめず、孤立しているようにも感じました。最近では、仕事を辞めたいと思うようになりました。そんな時、こちらのサービスを利用して話を聞いてもらい、「仕事を辞めたいと思うほどつらい」ものの、「職場になじんで仕事を頑張りたい」という気持ちがあることに自分でも気づきました。カウンセラーからは、ミスが重なる業務の状況については上司へ相談することを勧められました。仕事も対人関係も上手くいかない自分が情けなくてつらかったのですが、話を聞いてもらい、もう少し頑張ってみようと思いました。上司へは相談しづらかったので、背中を押してもらえたのも良かったです。

(20代女性)

ご利用方法

東京土建国民健康保険組合

こころとカラダの健康サポート24（けんさぽ24）

相談料無料

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

Web利用案内から

サービス内容や利用方法がWeb上でも簡単に確認できます。お電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能です。

直接お電話から

お電話でのサービスは、下記専用ダイヤルへ直接のお電話でもご利用可能です。

通話料無料

☆ブックマークをお勧めします☆



24時間健康相談サービス
メンタルヘルス カウンセリングサービス

0120-201-099

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

Web利用案内 ご利用方法

STEP 1

STEP 2

STEP 3

スマートフォンの場合



二次元コードを読み取り



サービス内容や利用方法を確認

タップしてすぐ相談



※画面はイメージです

PCなどの場合



URLにアクセス



サービス内容や利用方法を確認

※画面はイメージです

利用方法に従ってすぐ相談