

## 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

- ・医師
- ・相談スタッフ  
ヘルスカウンセラー（保健師・助産師・看護師・ケアマネジャーなど）  
心理カウンセラー（公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士など）
- ・オペレーター

#### ←コンタクトセンター（上野）

※上野・新宿・名古屋・大阪の計4拠点および弊社指定の場所にて相談対応



### 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

#### ←カウンセリングルーム一例

# ご利用案内

24時間電話健康相談サービス  
メンタルヘルス カウンセリングサービス



電話で



オンラインで



対面で

## 「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】

ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。  
詳細は弊社ホームページよりご確認ください。

<https://www.t-pec.co.jp/notice/>

### 個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、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。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>)）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資材における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

サービス提供会社：ティーベック株式会社

**T-PEC**  
Total Private Emergency Center



M2512-0002C0038-199000

### 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。

### 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。

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ます  
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時間電話健康相談サービス



ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

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
- 赤ちゃん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
- 健康診断の結果が心配



### ご利用者の声

人間ドックが不安だったので、どんなことをするのか相談させていただきました。対象・検査内容や希望により受ける検査を選べることを説明されました。実は人間ドックに恐怖心があったのですが、相談スタッフの方にとっても優しくアドバイスしていただい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どもを育てていると、自分が病気になると思うと、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



こころの悩みに心理カウンセラーが対応します。対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法でのご相談が可能です。

### ■スポットカウンセリング（予約不要）

ご利用方法 : 電話・Web

相談受付時間: 電話 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）  
Web 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（予約制）

ご利用方法 : 対面・オンライン面談・電話（1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで）

\*初回利用時に、ご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

予約受付時間: 電話 月～金 9:00～21:00・土 9:00～16:00（日・祝日・12/31～1/3を除く）  
Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

- ストレスがたまってイライラしている
- 誰かに話を聞いてもらいたい

- 心配ごとや不安なことを抱えている

### 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。職場にうまくなじめず、孤立しているようにも感じました。仕事を辞めたいと思うようになりました。そんなとき、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。仕事も対人関係もうま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よかったです。(20代女性)

### サービスのご利用方法

## がん研究会健康保険組合

# がん研健保 こころとからだの相談ダイヤル

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サイト (plus Baton) から

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。サービスご利用の際もスムーズです。

### 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時間電話健康相談サービス  
メンタルヘルス カウンセリングサービス

0120-572-054

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/572054>

## Webでご利用いただく専用サイトが『plus Baton』としてより便利に！

### plus Baton (プラスバトン) とは？



plus BatonはPCやスマホから手軽に利用できるヘルスケアサービスサイトです。健康相談など各種サービスの利用はもちろん、医療機関をスムーズに探せる「かんたん病院検索」や、健康に役立つコラムなども掲載しています。

健康相談

病院検索

健康コラム

### ご利用は簡単3ステップ！



※画面はイメージです

1 二次元コードを読み取る

2 利用したいサービスのご希望の利用方法を選択

3 タップしてすぐ相談

Webから申込みを行うサービスのご利用には、メールアドレス等の利用登録が必要です。既に登録済みのメールアドレスは使用できませんので、別のアドレスでご登録ください。