

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
- ・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_TEIUWyDpv7tVkejYXIwUA

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）」等は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。

<https://t-pec.jp/hospital/>

【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（法律相談サービスを除く。）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、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。なお、ティーベック（株）への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、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。・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または本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。・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場合がございます。・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（個人情報保護管理者代理）」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、あらかじめご了承ください。

M2301-0002C0000-1-300000



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
- 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



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べる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思つて、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。



■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・電話・オンライン（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 月曜～金曜 9:00～21:00・土曜 9:00～16:00（日曜・祝日・及び12/31～1/3を除く）
*電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申してください
Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

- イライラや不安がつり、誰かに話を聞いてもらいたい
- 自分の考え方を考え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えました。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

ミツバ健康保険組合

ミツバ健保 こころとからだのホットライン

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

0120-164-068

<https://consult.t-pec.co.jp/service/164068>

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