

メンタルヘルスカウンセリング

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

こころのWeb相談

もご利用いただけます



FREE

通話料・相談料
無料



プライバシー
厳守

専用
ダイヤル

0120-922-374

- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

利用できる方

被保険者および被扶養者

こんなとき…は
お電話ください

- ✓ 仕事でストレスがたまる
- ✓ 職場の人間関係で悩んでいる
- ✓ いくじ・かいごがづらい
- ✓ なぜか頭痛やげりがつづいている

音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください。

サービス番号は裏面へ

※プッシュ回線でない方は、サービス番号の前に*印ボタンを押してください。
黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかけ直してください。

東京ニッファッション健康保険組合

プライバシー保護の観点から外部へ委託しています。個人の相談の有無・内容等が健康保険組合や会社に伝わることはありません（個人を特定できない統計的な月次データで報告されます）。

メンタルヘルスカウンセリング

サービス番号

2

面接カウンセリング

(オンライン面接のご利用も可能です)



東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

予約受付

月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～20時

まずお電話で面接の予約をおとりください（年度中、対面とオンライン合わせて1人5回まで無料/6回目から有料）。

※オンライン面接をご希望の方は、「オンライン面接希望」とお伝えください。

オンライン面接カウンセリング

ビデオ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインでのカウンセリングです。サービス番号②の窓口でオンライン面接ご利用のご希望をお伝えください。
ご継続中の面接でオンライン面接をご利用いただくことも可能です。



※一部のカウンセリングルームでは対応不可の場合があります。

サービス番号

3

電話カウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間

月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～22時

1回20分程度が目安ですが、20分で終わらないときや面接を受けなくなったときは、面接に移行できます（要・面接予約）。



サービス番号

4

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます

予約受付

月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～18時

※サービスご利用にあたっては、予約受付時にご契約団体名を伺いますので、ご回答ください。



こころの Web 相談 <https://www.mh-c.jp/>

24時間いつでも相談を受け付けています。人目を気にせずご利用いただけます。

利用内容

上のURLへアクセスし、専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインします。ご相談を受け付け後、3営業日以内にお返事が届きます。Webカウンセリングの訓練を受けた臨床心理士が回答します。

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立てていただくことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。