


# カウンセリングのご利用案内

契約団体向け  
カウンセリングサービス

メンタル  
サポート  
ネット

 東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター

契約団体名 むつ市 地域文化・スポーツクラブ むつ☆かつ

契約団体ID **230501tm**

パスワード **6ckj3** ※毎年4月に更新の予定

利用対象者 むつ☆かつに入会中の生徒と、その保護者

契約期間 2023.6.1 ~ 2024.5.31

メンタルサポートネットは、東京メンタルヘルスが  
契約団体向けに提供するカウンセリングサービスです。  
むつ☆かつでの活動以外のご相談も可能です。  
プライバシーが守られますので、人には言いにくいことも  
安心してご相談ください。



## お話し、聴かせてください

ここは日々変化します。

あなたの周りの人たちや環境の変化によっても、心の健康は良くも悪くも影響を受けます。  
身体 の健康診断と同じように、定期的にこころの健康を振り返る機会として、  
カウンセリングを利用してみてください。

お申し込み方法は、裏面に ▶▶▶

### よくあるご相談内容

学校になじめない… / 勉強に身が入らない…  
/ 異性のことが気になって… / 将来に漠然と  
した不安が… / 子どもとあまり会話がなくて…  
/ 子どもがいじめられているのでは… / こん  
なことでも相談していいのかわかりませんが…

成績

友人  
関係

将来

恋愛

ストレス

いじめ

親子  
関係

なんと  
なく…

## カウンセリング Q&A

### Q.カウンセリングでは何をするのですか？

A.カウンセリングでは、あなたの悩みや気になっていることを、  
対話を通して、解決の糸口を探していきます。あなたの思いを  
自由に話していただき、整理していくことで、問題解決へのヒ  
ントが見えてきます。

### Q.どんなことを相談するのですか？

A.相談内容に制限はありません。ただ愚痴を吐き出すだけで  
も歓迎です。日々の生活の中で、スッキリしない気持ちやスト  
レスに感じていることなど、まずは「思うままに」話してみたく  
ださい。

### Q.カウンセラーはどのような人ですか？

A.カウンセラーは、公認心理師・臨床心理士・精神保健福  
祉士・産業カウンセラーなどの資格を持ち、心理を専門にし  
ている相談のプロフェッショナルです。年代も30代～60代ま  
で幅広く、予約相談では相談内容やご希望に応じたカウンセ  
ラーも手配できます。

### Q.何回利用すればよいのでしょうか？

A.相談内容によりますが、1回で終わることもあれば継続が  
必要な場合もあります。2回目以降のカウンセリングについ  
ては、あなたの意思で決めることができますので、継続したい場  
合にのみご利用ください。

### Q.相談内容は学校に知られませんか？

A.相談内容やお名前などの個人情報は、相談者の許可なく  
第三者に伝わることはありません。安心してご利用ください。  
ただし、本人又は第三者の生命・身体が危険にさらされるおそれがある場合など、  
一部例外を除きます。詳しくはお問い合わせください。

### Q.すぐに利用できますか？

A.予約不要の相談方法なら、対応時間内ですぐに相談ができ  
ます。思い立ったらご利用ください。  
一方、予約の必要な相談方法は、相談内容に合ったカウンセ  
ラーを手配するのに少々お時間をいただきます。

## いずれの相談方法も、何度でも無料でご利用になれます

ただし、フリー電話相談・フリーチャット相談は、1日に1回20分間までです

### ■ 今すぐ相談。予約不要

#### フリー電話相談

相談可能時間：【月～土】10:00～21:00 【日】10:00～19:00 【祝・年末年始】休み  
1日に1回20分間まで  
匿名可  
原則として、ご利用の度に担当するカウンセラーは替わります

#### フリーチャット相談

相談可能時間：【月～金】10:00～21:00 【土日祝・年末年始】休み  
1日に1回20分間まで  
匿名可（お名前は伺いませんが、初めにメールアドレスか携帯電話番号をお伺いいたします）  
原則として、ご利用の度に担当するカウンセラーは替わります

#### メール相談

随時受付 ⇒ 4営業日以内に返信  
同じカウンセラーが初回から継続して担当いたします

### ■ 予約をして、後日あらためてじっくりと相談

#### 電話相談

50分間／回

ご予約の日時になりましたら、  
ご利用者さまから、お電話をお掛け願います

#### ビデオ相談

相談可能時間：

Zoom・Skype・Microsoft Teams  
いずれかのツールを利用した、オンラインの面接相談です

#### 面接相談

【月～土】10:00～21:00  
【日】10:00～19:00  
【祝・年末年始】休み

ご相談の場所（カウンセリングルーム）は、次の中からお選びいただけます

同じカウンセラーが  
初回から継続して  
担当いたします

- 東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター  
池袋 | 東京都豊島区西池袋2-39-8 ローズベイ池袋ビル3階  
横浜 | 横浜市西区桜木町7-42 八洲学園大学ビル7階K号室  
晴海 | 東京都中央区晴海3-13-1 ドゥ・トゥールEAST4902  
松戸 | 千葉県松戸市本町14-1 松戸本町センタービル2C  
立川 | 東京都立川市高松町3-14-11 マスターズ・オフィス立川504
- 提携相談機関  
全国に約90カ所。住所など詳細は専用ページからご確認ください

#### ご予約の流れ

##### 電話またはネットからお申込

お名前・ご連絡先・ご相談のおおまかな内容と、ご希望の予約日時の候補を3件ほどお挙げ願います。

##### カウンセラーの手配と、予約確定の連絡

ご希望の日時と、ご相談内容に合ったカウンセラーを手配します。  
その後、東京メンタルヘルス・カウンセリングセンターよりご連絡差し上げて、予約確定となります。

##### ご予約当日

電話相談・ビデオ相談では、ご利用者さま側から、アクセスをお願いいたします。  
面接相談は、ご予約の時刻までに、カウンセリングルームにお越しください。

予約のキャンセル・変更 | 予約日の前営業日17時までにご連絡をお願いいたします

### ■ ご利用、および 予約申込・お問い合わせ は、こちらから

#### 東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター

営業時間 | 月～土 10:00～21:00 / 日 10:00～19:00 / 祝・年末年始 休み



0120-82-6610

#### メンタルサポートネット 専用ページ

契約団体カウンセリングサービス

<https://tmaweb.net/msn/>



ご利用にあたりましては、このチラシおもて面の上部に記載されている **契約団体ID** と **パスワード** が必要になります