こころとからだの健康ほっとライン

ご存知ですか？ 対面・オンラインカウンセリング



話すことは心の整理

カウンセリングでは、自分自身の気持ちや考え、不安に思っていることなどを自由に話していただきます。

カウンセラーはその思いや不安を丁寧に受けとめながら、問題を整理し、相談者が自ら気づきを得ていくことを手助けしていきます。それらの気づきなどをもとに、問題に対する解決方法を相談者が自ら見つけられるよう一緒に考えていきます。

通話料無料 **0120-731-733**

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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。
https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/729bbe

継続カウンセリング（予約制） 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　※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。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**（日曜・祝日・12/31～1/3 を除く）

Web ／ **24時間・年中無休**（受付後、日程調整のお電話をいたします）

おもな実施の流れ

■対面カウンセリング

全国の提携するカウンセリングルームで、
心理カウンセラーによる対面カウンセリングが受けられます。

予約	日程調整	日程確定	書類発送	実施	次回予約
専用ダイヤルまたはWebにて申込み	担当者が、カウンセラーと面談日時の調整をします	場所や日時が確定しましたらご連絡します	利用者カードと必要書類を送付します	当日はご本人確認をさせていただくため、利用者カードと本人確認書類をご持参ください	２回目以降はカウンセラーに直接ご予約ください

■オンラインカウンセリング

パソコン、スマートフォンで利用可能です。
※通信費は利用者ご負担

予約	日程調整	日程確定	書類発送	実施	次回予約
専用ダイヤルまたはWebにて申込み	担当者が、カウンセラーと面談日時の調整をします	日時が確定しましたらご連絡します	ご案内書類を送付。アクセス方法などをご確認ください	同意事項を確認の上、オンライン面談実施となります	２回目以降はカウンセラーに直接ご予約ください

スポットカウンセリング（電話・Web 予約不要） もご利用いただけます

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）

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

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。（サービス提供会社：ティーペック株式会社）T-PEC

※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<https://www.t-pec.co.jp/notice/>をご確認ください。

プライバシーマーク 14700007(11)

個人情報の取扱いについて
ティーペック株式会社は、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 | ティーペック株式会社（https://www.t-pec.co.jp/privacy/））からご確認ください。なお、ティーペック株式会社は、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。

アクサ生命健康保険組合

TP2511-0015L0011-3-1