仕事の悩み、一人で抱えていませんか？

「相談したくてもうまく伝えられない…」そんなもどかしさを感じていませんか？
ストレスをそのままにしておくと、心身のバランスが崩れてしまうかもしれません。

先輩や上司へ相談するためのアドバイス



CHECK 01 まずは小さな質問から始める

先輩や上司への相談は「迷惑をかけるのでは」と不安になり控えがちです。しかし、相談は成長や業務改善の大切な一歩になります。まずは小さな質問から始め、徐々に相談することのハードルを下げてみましょう。

CHECK 02 相談の準備をする

相談することの苦手意識を和らげるには「聞いてもらう練習」が効果的です。信頼できる同僚に話してみる、メモにまとめて声に出してみるなど、準備をしておくと安心感が増します。勇気を出して一言伝えることから始めてみましょう。

CHECK 03 自分に合う相談方法を見つける

「こんなことを相談したら評価が下がるかも」と心配する方は少なくありません。しかし、相談することは弱さではなく責任感の表れです。メールやメモを活用するなど、自分に合った相談方法で一歩を踏み出してみましょう。

ストレスで悩んでいたら…誰かに話すことで解決の糸口が見つかるかもしれません
お気軽にご相談ください

こころとからだの健康ほっとライン

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。

通話料・相談料無料

0120-731-733

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

スポットカウンセリング（予約不要）　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）　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）

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

※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。

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。

14700007(11)

アクサ生命健康保険組合