

冬は落ち込みやすい？

## 「ウインターブルー」を乗り越えるメンタルケア

訳もなく気分が落ち込む

多忙すぎて何もしたくない

ダラダラ長く寝てしまう

ここ1ヶ月で体重が増加



ご自身やご家族、同僚が悩んでいたら、この相談窓口を勧めてください。

### トヨタ車体健保 こころとからだの健康相談



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。



**0120-336-613**

通話料無料



ご利用はこちからからも

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にアクセスできます。

<https://consult.t-pec.co.jp/service/2e4fcf/>



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。

#### 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：ティーベック株式会社）

※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

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただいた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](https://www.t-pec.co.jp/privacy/)」|ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>)からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、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、公表を行うことします。



14700007(10)