

英語による メンタルヘルスカウンセリングサービス ご利用案内

- ・人間関係で悩んでいる
- ・最近よく眠れない
- ・ストレスがたまってイライラしている
- ・心配ごとや不安なことを抱えている
- ・誰かに話をきいてもらいたい



あなたのところのお悩みをサポートします。
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。



臨床心理士などの心の専門家がカウンセリングをいたします。
予約のうえ、ご利用ください。

予約受付はこちらから（三者間通話で対応）

繋がりましたら音声ガイダンスに従い、英語を選択してください



0120-038-741 通話料・相談料無料

平日 9:00～17:00（土日祝・12/31～1/3除く）

■実施方法と予約の流れ

電話カウンセリング

- ①実施日時を調整
- ②カウンセリング実施（カウンセラーよりお電話いたします）

対面カウンセリング・オンラインカウンセリング（いずれかを選択、選択後の変更不可

おひとり年間5回まで無料）

- ①サービス詳細資料を送付
- ②Webにてお申込み
- ③カウンセリング実施（カウンセリングルームへ訪問、またはオンライン接続にて実施）



カウンセリングって何をしたらいいんだろう

カウンセリングとは、専門家と一緒に自分自身や目の前の課題に向き合いながら、問題の解決や予防に取り組む作業です。

話すことで



心の負担が軽くなることがあります。
自分の悩みの原因に気づくことがあります。
自分の考え方の癖に気づくことがあります。

（委託先 ティーベック株式会社）

※ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く。）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）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。なお、ティーベック（株）への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、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。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護管理者代理）までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



English-language Mental Health Counseling Service

Information for Users



- I'm worried about my relationships with others.
- I can't sleep well lately.
- I'm stressed out and irritated.
- I feel worried and unsure about things.
- I want someone to listen.

We are here to help with your troubles.

Please be assured that your privacy will be absolutely protected.



You can receive counseling from clinical psychologists and other mental health experts.
Please make an appointment to use this service.

Make reservations here (By three-way call)

*Once connected, follow the voice guidance and select English.



0120-038-741

Toll-free / No consultation fees

Weekdays: 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (closed on Saturdays, Sundays, public holidays, and Dec. 31 to Jan. 3)

■ How sessions work & How to make reservations

Over-the-Phone Counseling

- (1) Set up a date and time
- (2) Receive counseling (A counselor will call you)

Face-to-Face/Online Counseling (You cannot change formats after selecting one ; Free up to 5 times per year)

- (1) We send details about the service
- (2) Apply via the website
- (3) Receive counseling (Visit a counseling room or meet online)



What exactly happens during counseling?

Counseling is working together with a specialist to solve and prevent problems, looking at both yourself and the challenges you face.

By talking, you may



lessen the burden on your mind.
find the causes of your troubles.
notice bad habits in your own way of thinking.

(Contracted company: T-PEC Corporation)

Please contact us if you have any questions, as there are terms and conditions for using these services.



Handling of Personal Information

● This service (excluding legal consultation service) is operated by T-PEC CORPORATION on consignment. ● T-PEC CORPORATION uses the personal information received from users in order to properly provide services such as answering telephone calls, conducting interviews when necessary, and arranging appointments with medical institutions within the scope of the outsourced services. The provision of personal information to T-PEC CORPORATION is at user's discretion, but if a user does not provide his/her personal information, T-PEC CORPORATION may not be able to provide the relevant services. ● The handling of personal information provided by users may be outsourced to interviewers or affiliated organizations related to this business, but we will select those who meet sufficient standards for the protection of personal information and supervise them as necessary and appropriate, such as by concluding contracts with them. In addition, for the purpose of arranging appointments for medical examinations, the personal information about user's contacts such as names and telephone numbers will be provided to medical institutions affiliated with this business at the request of the users themselves. ● T-PEC CORPORATION will not use personal information for any purpose other than those described above, nor will it provide personal information obtained to any third party other than its contractors, except with the consent of the user, in accordance with the law, or when T-PEC CORPORATION deems it necessary to protect the life, body, or property of the user or a third party. ● T-PEC CORPORATION may record communications with users in writing, on tape, electronically or in other media for the purpose of improving the quality of the response and verifying the content of the call. ● You can request disclosure, etc., of the personal information you have provided. To go through the procedure, contact the "Personal Information Consultation Service Manager (Deputy Personal Information Protection Manager) of T-PEC CORPORATION at 5-6-10 Ueno, Taito-ku, Tokyo (110-0005)". ● Please note that by using this service, you agree to the above terms and conditions and consent to the collection and provision of your personal information.