



# こころとからだの健康をサポートします

いつでもお気軽にご利用ください。

からだのことが  
気になる



## 24時間電話健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

受付時間 **24時間・年中無休**

- 熱が下がらない。家庭でできる対応を教えてください。
- 旅行中に急な発熱、近くの医療機関を知りたい。
- 自分の体臭が気になる。何に気をつけたいか？
- 不意のケガの応急手当て、どうすればいいの？
- ニキビがなかなか良くならない。日常での注意点を教えてください。
- 花粉症が心配な時期。自分でできる予防対策を教えてください。
- スポーツの最中に頭を打った、今すぐ病院へ行くべき？
- 生理不順で悩んでいる。このままでも大丈夫？
- ここ最近ずっと大きな音で音楽を聴いていたら、耳が聴こえにくくなってきた。時間が経つと自然に治るもの？

こころの不安を  
相談したい



## メンタルヘルス カウンセリングサービス

学校、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

### ■スポットカウンセリング（予約不要）

ご利用方法：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）

ご利用方法：対面・電話・オンライン面談（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、ご利用方法をいずれか1つ選択していただきます  
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・祝日・12/31～1/3を除く）  
\*電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください  
Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

- 新しい生活にワクワクするが、不安もある。
- 学校の人間関係でストレスがたまる、どうしたらいいか？
- 就職活動がうまくいかず、自分に自信が持てなくなってしまった。
- 学校に行く気が起きず、外に出られない。
- 将来の進路について悩んでいる。
- 就職活動と、勉強が両立できるか不安がある。
- 部活でキャプテンをまかされた。上手くまとめられるか心配。
- 一人暮らしをしたいが、親に反対されている。自分の気持ちを上手く伝えるにはどうすればいいか？

### ご利用方法

国立大学法人 東京学芸大学

## 東京学芸大学 こころとからだの電話相談

相談料無料 学生ご本人と保護者の方々がご利用いただけます

### Web利用案内から

サービス内容や利用方法がWeb上でも簡単に確認できます。お電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能です。

### 直接お電話から

お電話でのサービスは、下記専用ダイヤルへ直接のお電話でもご利用可能です。

通話料無料

☆ブックマークをお勧めします☆



24時間電話健康相談サービス  
メンタルヘルス カウンセリングサービス

0120-657-202

<https://consult.t-pec.co.jp/service/657202>

### Web利用案内 ご利用方法

STEP 1

STEP 2

STEP 3

スマートフォンの場合



二次元コードを読み取り



サービス内容や利用方法を確認

タップしてすぐ相談



PCなどの場合



URLにアクセス



サービス内容や利用方法を確認

利用方法に従ってすぐ相談