

このようなことで困っていませんか？

やらなければいけないのに、 からだが動かない

仕事量は増えるばかり。「やらなければいけない」と思うのですが、からだ動きません。
気付けば、同僚に「最近疲れてるね」という言葉をかけられるようになっていました。思えばその頃から頑張れなくなっていたのかもしれない。

分からないのに、聞けない

転勤で部署も仕事内容も変わりました。まだ業務に慣れておらず周りに相談したいのですが、みな忙しく、分からないことを言い出しにくい状況です。できることも少なく、自信を失いかけています。仕事量は減って、以前より楽になっているのにストレスがたまっています。

弱音をはけない

営業部で売上を計算していますが、かなり厳しい結果です。他部署から酷い言葉を投げかけられたりして、気持ちが落ち込んでしまっています。
でも私は管理職。社内に気軽に悩みを話せる人もいなくて、誰にも弱音をはけません。

発達障がいの子どもを抱えて

小学生の子供は広汎性発達障がい。とにかく勉強が苦手です。宿題を見て、何度教えても覚えられないため、イライラしてものすごく大きな声で怒鳴ってしまいます。ご近所からは、虐待していると思われるでしょう。子供のことよりも、私は世間体が気になるんです。

そんなときは！



Self健康相談室へ



「相談すること」は、精神科医(心療内科医)も勧めています。

**カウンセリングとは、安心して気持ちを自由に表現することで
自分の心の状態や考えを確認・整理する場である**

「相談室を利用するのは、弱い人・特別な人」

「他人に自分の悩みを話すことに意味はあるのだろうか」と考える人は、まだまだ多いようです。

相談は、自分の状態を整えるための、重要なセルフケアの一つです。

積極的に周囲に相談する人は、「自分から解決策を探せる人」と言えるでしょう。

ウェルリンクが提供するSelf健康相談室では、

有資格者であるカウンセラーが相談対応をおこなっています。

「聴く」専門家のサポートのもと、皆さんが本来持っている回復力・問題解決能力をさらに強めていきましょう。

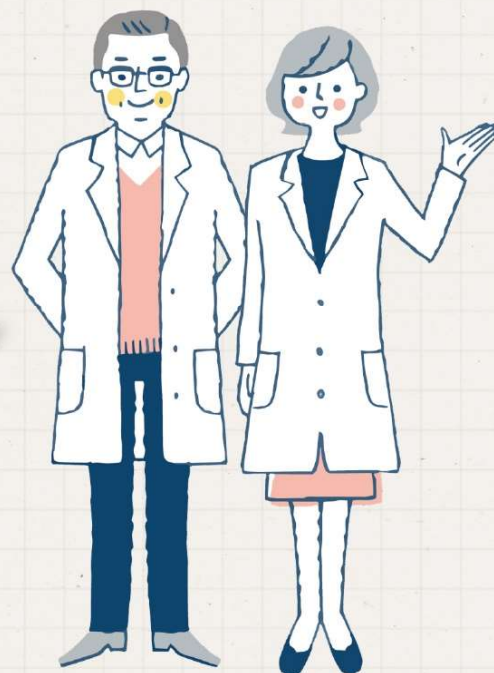


私たちが担当します。

企業内勤務経験、人事経験者など「働く人々のメンタルヘルス」に強みがある、産業カウンセラー、公認心理師、臨床心理士など『こころの専門家』が皆さまの悩みや困りごとに寄り添います。

カウンセラーからのひとこと

大手産業機械メーカーでカウンセラーをしていました。
公的機関への訪問面談も長年対応しています。
相談者の皆さんが、自分を開放して、自由に、安心して話ができる場を作れることを心掛けています。
また、皆さんお一人おひとりが「今」に適応していく力を高め、ポジティブな変化ができるようサポートをしていきます。
管理職へのコンサルティング経験もあり、部下や組織に関するお悩みに対しても、職場環境改善、組織能力向上の観点を持ちながらお話を伺いいたします。
「こんなこと話してもいいのかな」と思うことでも、お気軽にご相談ください。



Self健康相談室 Q&A

Q. 【相談方法】

どのように相談したら良いのでしょうか。
利用制限はありますか？

A.

メールでのご相談は、support@wellink.co.jpへ直接ご相談内容をお送りください。電話でのご相談は、0120-556-387へおかけください。
平日（土日・祝祭日・年末年始を除く）12時～20時となっております。
ゆっくりお話できるように、早めの時間帯のご利用がおすすめです。
1回30分を目安としておりますが、初回は時間をお気にせずお話しください。

Q. 【匿名性】

相談していることが会社に伝わりますか？
できれば、匿名で相談したいです。

A.

お勤め先に、ご相談者様のお名前やご相談内容が伝わることはございませんので、安心してご利用ください。匿名でもご相談いただけます。
ただし、ご契約の確認のため企業・団体名の確認だけはさせていただきます。

プライバシーは守られます。安心してお気軽にご利用ください。

Self健康相談室

電話・メールによるご相談 平日 12:00～20:00（休業日：土日・祝祭日・年末年始）

フリーダイヤル



0120-556-387



support@wellink.co.jp

- お勤め先をお尋ねいたします。
- 内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もございます。
- メール受信日から2日以内にご返信いたします（休業日を除く）が、内容によっては、適切な回答のためにお時間をいただく場合もございます。
- ご家族の方もご利用になれます。
- 「医療機関のご案内」は心療内科・精神科のご案内となります。ご了承ください。



ウェルリンク株式会社

<https://www.wellink.co.jp/>

Mail: wk-info@wellink.co.jp

本社 〒153-0053 東京都目黒区五本木1-33-13 TEL:03-5725-1033

関西営業所 〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-24 MF桜橋2ビル10F D室 TEL:06-6346-0823

