


## 4月1日は「こころのヘルスケアの日」 専門家のサポートも有効活用しよう！T-PEC サービス利用確認センターを公開

メンタルカウンセリング、24時間電話健康相談等の健康支援サービスを提供するティーペック株式会社(本社:東京都台東区、代表取締役社長:鼠家 和彦)は、4月1日を「こころのヘルスケアの日」として制定し、一般社団法人日本記念日協会より認定を受け、正式に登録されました。

当社では、一人で悩まず心理カウンセラーなど専門家へ相談できる社会の実現に寄与するため「T-PEC サービス利用確認センター」を公開しました。これにより、ティーペックの健康付帯サービスの利用資格確認が電話で可能となります。

こころのヘルスケアの日  
KOKORO Healthcare Day



メンタルヘルス不調は、誰にでも起こります。  
自分のこころの状態と向き合い、  
「ちょっとした気づき」の段階でケアしましょう。  
必要があればひとりで悩まず専門家に相談を！

無料<sup>※</sup>でメンタルカウンセリングサービスが使える場合も、  
健康付帯サービスを活用しよう！

**T-PEC サービス利用確認センター**  
**0120-616-151** (日祝を除く 9:00-17:00)

※この電話番号は利用資格確認ダイヤルであり相談はできません

## ■こころのヘルスケアの日とは

メンタルヘルスの問題は、誰にでも起こります。自分のこころの状態と向き合い、「ちょっとした気づき」の段階でケアし、必要があればひとりで悩まず専門家に相談など適切な支援にたどり着くことができる社会を目指すために制定しました。

日付は 1993 年 4 月のティーペック(株)のメンタルヘルス相談サービスの開始月と、新年度の始まりは何かと忙しく変化が多い時期だからこそ、こころのヘルスケアを意識してほしい思いから 4 月 1 日を選びました。

## ■記念日制定の経緯

当社は 1989 年から 24 時間電話健康相談、1993 年からメンタルヘルス相談サービスの提供をはじめ、多くの方々の心身の問題や悩みに寄り添い続けている会社です。

新型コロナウイルス感染拡大した 2020 年の心理相談では、例年と比較して「死にたい」と口にする相談が 1.7 倍に増加していました(参考: <https://t-pec.jp/work-work/article/198>)。この結果から、With コロナ時代は、今まで以上にこころのケアが必要になると当社は考えています。そして、忙しい日々の中でも、こころの健康を意識し、自分のこころを大切にしている時間を持つきっかけの 1 つになることを願って記念日を制定しました。

また、個人だけではなく、従業員のヘルスケアに携わる企業や団体の担当者にも、従業員への動機付けとしてこの記念日を利用していただきたいと思います。

## ■T-PEC サービス利用確認センターを公開しました

ティーペックのメンタルカウンセリングや 24 時間電話健康相談をご加入中の生命保険や健康保険組合などの付帯サービスで、無料で利用できる可能性があります。下記、T-PEC サービス利用確認センターで利用資格をご確認ください。

**0120-616-151 (日祝を除く 9:00-17:00)**

※こちらの電話番号は確認専用ダイヤルであり、心理・健康相談等ではできません。

## ■企業・団体の従業員のヘルスケアに関わる担当者様へ

### メンタルサポート体制の導入・見直しの検討を！

コロナ禍で、就労環境の変化から従業員のメンタルサポートがさらに重要になっています。

ティーベックは課題に応じた EAP サービスを提案・提供します。まずはお問い合わせください。

#### <ティーベックが提供する EAP サービス例>

- ・ 心のサポートシステム
- ・ 24 時間電話健康相談
- ・ ストレスチェック
- ・ ハラスメント総合プログラムなど

### ▼▼<担当者様向け>従業員メンタルサポートサービスの問い合わせはこちら▼▼

電話 : 03-3839-1100(代) メール : [is-group@t-pec.co.jp](mailto:is-group@t-pec.co.jp)

※営業担当者よりご連絡します

#### 【ティーベック株式会社について】

<http://www.t-pec.co.jp/>

24 時間電話健康相談事業のパイオニアとして 1989 年に設立。医師・保健師・看護師などの医療資格者を有するメディカルコールセンターを運営し、セカンドオピニオンやメンタルヘルスカウンセリング、生活習慣病の重症化予防など、健康・医療分野における社会課題の解決を目的とした事業を多数展開。2017 年から 5 年連続で健康経営優良法人『ホワイト 500』に認定。

#### 【本リリースに関するお問い合わせ先】

ティーベック株式会社(担当:大井、絹山)

〒110-0005 東京都台東区上野 5 丁目 6 番 10 号 HF 上野ビルディング

電話 : (03)3839-1078/メール : [info-pr@t-pec.co.jp](mailto:info-pr@t-pec.co.jp)