

2025 年 11 月 5 日

ティーベック株式会社

「先生の言葉」が、こころの支えになった経験ありませんか？

「先生からもらった“お守りコトバ”」を募集

賞品あり・最優秀賞は 3 万円！ 入賞作品は 4 月 1 日『こころのヘルスケアの日』に発表

24 時間健康相談や心理カウンセリングサービスを提供するティーベック株式会社（本社：東京都台東区、代表取締役社長：鼠家 和彦）はこころが救われた「先生からもらった“お守りコトバ”」公募企画を開催し、心に残る言葉とそのエピソードの募集を開始しました。入賞者にはギフトカードを進呈し、2026 年 4 月 1 日「こころのヘルスケアの日」に入賞作品を発表します。

「先生の言葉」が、こころを支えてくれた経験はありませんか？

落ち込んだとき、つらいとき、前を向けなくなったとき――。

そんなときにかけられた、先生の一言が“お守りのように心に残っている”という方は多いのではないのでしょうか。

本企画では、**あなたのこころを支えてくれた「先生の言葉」とそのエピソードを募集します。**

最近の出来事でも、子ども時代の思い出でも構いません。短い言葉から長文エピソードまで幅広く受け付けます。



■募集概要

募集期間：2025 年 11 月 3 日（月）～2026 年 1 月 31 日（土）まで

応募方法：①WEB 申し込みフォーム（<https://ws.formzu.net/dist/S93808411/>）、②SNS(Instagram、X)、③郵送

作品について：先生からのコトバ+エピソード（学校以外にも、塾、習い事などの「先生」でも構いません）

入賞：最優秀賞 1 名（3 万円ギフトカード）、優秀賞 2 名（1 万円ギフトカード）、入選 10 名（3000 円ギフトカード）、つながるティーベック賞数名、plus Baton 賞、その他、Voicy「心が軽くなる職員室」などで全国の先生や子育て中の

女性にエールを届けているわたなべゆきこ先生（<https://voicy.jp/channel/2382>）賞など、「先生」に関係する各賞を予定しています。

＜応募方法＞

応募の際は応募規約、個人情報の取扱い（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>）を必ずご確認の上ご応募ください。応募した時点で同意とみなします。

※締め切り 2026 年 1 月 31 日（土）23:59 まで/郵送の場合は当日消印有効

①PC、スマホからの応募

<https://ws.formzu.net/dist/S93808411/>

※応募本数に制限はありません。Web フォームは 1 回につき 1 作品応募できます。複数応募は再度お申込みまたはその他コメント欄に記入をお願いします。

②SNS 応募

instagram または X の公式アカウント（@tpec_official）をフォローの上、

#こころのヘルスケアの日 2026 #先生からのお守りコトバ をつけて作品を投稿してください。（入選時は DM にてご連絡させていただきます。）

③郵送での応募

ペンネーム（公開可能な名前）、都道府県、年齢、性別、連絡先（メールアドレス）を記載の上、下記へお送りください。

〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーパック（株）経営企画部 記念日事務局 宛

※はがき・手紙はどちらでも構いません。使用する紙は自由です。切手等の費用は応募者負担となります。原稿の返却は不可。1 枚のはがき・1 つの封書に複数の作品をまとめてお送りいただけます。

■作品例

「“なんでもない日”を頑張っているだけで偉い」（白うさぎ・東京都・25 歳・女性）

学生時代、教室に入れず保健室にいた私にかけてくれた言葉。

“大人になっても会社に行けた日は偉い”と思うようになり、今も心のお守りになっています。

「こころに鉄筋コンクリートが落ちてきただけ。事故だから。」（ぎょうざハイボール・東京都・31 歳・女性）

教員時代に適応障害で休職した際、校長先生から言われた言葉。

「心の不調は事故のようなもの」と思うようになり、前向きに休めました。

その後も、心の弱さを感じ自分を責めそうなときにも召喚している言葉です。

「怒るのって、期待しているからだよ」（諏訪湖のほとり・長野県・35 歳・男性）

反抗期で荒れていた自分に部活の顧問の先生が言ってくれた言葉。

厳しさの中に愛情があることを知り、人との関係の見方が変わりました。

大人になってからも、人間関係で悩んだときによく思い出します。

「きみは“まじめな子”というより、“根がやさしい子”だね」（コメ子大学院生・熊本県・24 歳・男性）

真面目に勉強しても結果が出ず、努力が報われず自分って何なんだろうと落ち込んでいたとき、教授に言われたひと言。

“性格”をほめられたのは初めてだと驚いた。

“評価される”より“理解された”と感じ、心が救われました。

＜その他＞

- ・ 入選者への連絡は 2026 年 2 月頃、入選作品は 2026 年 4 月 1 日頃にプレスリリース、ティーベック公式ホームページ、公式 SNS などて発表を予定しています。
- ・ 入選連絡から 1 週間返信がない場合、入選無効となる可能性がありますのでご了承ください。
- ・ 入賞の「つながるティーベック賞」と「plus Baton 賞」はこころのヘルスケアの日を制定したティーベックが運用する Web サイトの名称です。
- ・ 応募作品を公表する際、内容に関する配慮や漢字表記の統一など、当社の判断で修正させていただくことがあります。
- ・ 制作過程の一部に生成 AI を使用することは問題ございません。ただし、生成 AI から出力された作品をそのまま応募することはお控えください。

■こころのヘルスケアの日について

メンタルヘルスの問題は、誰にでも起こりうるものです。自分のこころの状態に目を向け、「ちょっとした気づき」の段階でケアを行い、必要に応じてひとりで抱え込まず専門家へ相談するなど、適切な支援につながる社会を目指して、ティーベック株式会社が 2020 年に制定しました。

日付の 4 月 1 日は、1993 年 4 月に当社がメンタルヘルス相談サービスを開始したことに由来しています。また、新年度の始まりである 4 月は、何かと忙しく変化の多い時期です。そのような時期だからこそ、こころのヘルスケアを意識してもらいたいという思いを込めています。

■ティーベック株式会社について

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

24 時間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コンタクトセンターを運営し、セカンドオピニオン手配サービスやメンタルカウンセリング、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 9 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 <https://www.t-pec.co.jp/> （担当：経営企画部）

〒110-0005 東京都台東区上野 5 丁目 6 番 10 号

メール：info-pr@t-pec.co.jp

応募規約

ティーベック株式会社（以下「当社」）が実施する「こころのヘルスケアの日企画」（以下「本企画」）の応募にあたっては、応募規約を確認いただき、同意いただいた上で応募ください。なお、本企画に応募された時点で応募規約に同意したものとみなします。

＜応募上の留意点＞

- 作品に登場する人物や教育機関、病院等の施設などが特定されないようにご配慮ください。文中に該当する情報があつた場合や医療安全、倫理基準など現代と状況が異なる、または不適切な表現があつた場合は当社の判断で修正させていただくことがありますのでご了承ください。作品中のプライバシー、個人情報に関して主催者は一切の責任を負いかねます。
- 上記に加え、応募作品を公表する際の漢字表記の統一など、当社の判断で修正させていただくことがあります。
- ご応募いただいた作品（郵送での応募）は返却しませんので、ご了承ください。
- 応募作品は、こころのヘルスケアの日の他、当社の健康相談に関する事業、広報活動（書籍への転載含む）などに使用場合があります。
- 年齢、性別、職業を問わずどなたでも応募いただけます。賞品の送付は国内住所に限りです。
- 応募作品は、本人創作で未発表の作品に限りです。盗作や過去に発表された作品に著しく類似する作品など、当社が不正とみなした応募は無効となります。受賞後であっても受賞を取り消すことがあります。
- 本企画への応募に際して、ソフトウェア・ハードウェア上の事故、火災、停電、通信環境の悪化、地震、事変等の不可抗力による事象が発生した場合、一時的に応募手続きができなくなることがあります。
- 応募者と第三者の間におけるトラブル等が生じた場合、および上記不可抗力による事象が生じた場合など、応募者または第三者が被った以下の事例により発生した損害については、当社は責任を負いません。
- 制作過程の一部に生成 AI を使用することは問題ございません。ただし、生成 AI から出力された作品をそのまま応募することはお控えください。

＜結果発表と賞品について＞

- 応募作品は入賞有無に関わらず紹介、公表する可能性があります。発表はペンネーム・都道府県・年齢で行い、個人名、住所などは一切公表しません。
- 応募作品は、当社内で選考を行ないます。
- 2026 年 4 月以降に当社ホームページ、公式 SNS、プレスリリースにて発表を予定しています。
- 受賞者には当社担当より個別にご連絡します（2026 年 2 月中）。当社連絡から 7 日以上ご返信がない場合は入賞が無効になる可能性がありますのでご了承ください。
- 該当作品がない場合は入選作品を選出しません。

＜著作権等に関する事項＞

応募作品の著作権（著作権法第 27 条及び第 28 条の権利を含む）は当社に帰属するものとします。入賞の有無に関わらず、すべての応募作品は今後、当社の WEB サイト、SNS、広告、サービス等で素材として利用（第三者への利用許諾を含む）する可能性があります。応募者本人は、著作人格権を行使せず、氏名表示することは求めず、当社が適宜改変することを許諾するものとします。なお、応募者が自身の作品を SNS やブログ等に応募作品を掲載することは問題ありません。

1. ご応募頂いた内容は「こころのヘルスケアの日」関連企画のほか、当社 Web サイトおよび出版・販促物、関係するセミナー等でご紹介させていただくことがあります。その他、利用に関して判断が必要な場合は当社が決定いたします。
2. 応募作品が既発表のものと同じまたは酷似している場合、第三者の知的財産権の侵害の恐れがある場合、法令、本募集要項に反する場合は、選考結果発表後であっても決定を取り消すことがあります。
3. 応募作品について、本人が第三者の知的財産権を侵害していないことを保証するものとします。第三者から権利侵害などの損害賠償が提起された場合は、当社では一切の責任を負いかねます。なお、当社が損害を被った場合は、その損害を賠償していただきます。
4. 応募作品は、必要に応じて当社で当社の裁量により適宜修正を行う場合があります。

<応募の制限>

応募者が以下のいずれかに該当する場合、当社は直ちに当該応募者の応募の制限・当選権利の削除等の措置をとることができるものとし、当社に損害が生じた場合は、当該応募者に対して損害賠償を請求できるものとします。

- 第三者のメールアドレス、その他の個人情報等を不正に使用した場合。
- 公序良俗に反する行為、法令・条例に違反する行為、犯罪的行為に結びつく行為を行った場合。
- 当社もしくは第三者の知的財産権(著作権、商標権、意匠権、肖像権等)・財産・プライバシーを侵害する行為を行った場合。
- その他、当社または第三者に不利益または損害を与える行為を行うなど、応募者として不適切であると当社が判断した場合。
- その他、本規約に違反した場合。

<個人情報について>

1. 応募に際してご提供頂く個人情報は、入選のご連絡、賞品の発送以外では一切利用しません。当社への個人情報の提供はご利用者の任意ですが、個人情報を提供いただけない場合は、応募受付できない場合があります。
2. 当社は、個人情報を上記の目的以外に利用いたしません。また、法令に基づく場合及び応募者の同意を別途得る場合、応募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であると当社が判断した場合を除き、第三者に提供することはありません。
3. 当社は、利用目的の達成のために個人情報の取り扱いを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。
4. 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（個人情報保護責任者代理）」までお問い合わせ下さい（個人情報保護管理者として管理本部長を選任しております）。

5. 応募をもって、上記内容に同意頂いたものとさせていただきます。

2025 年 10 月制定