

ストレスドックのご案内

Stress Reduction
Program

ストレスや疲れが気になるけれども専門医の診断やカウンセリングを受けるのは抵抗がある方や、ストレスチェックやリラクゼーション、カウンセリングを体験してみたい、といった方に気軽にご利用いただけます。

プログラム内容

※約2時間のコースです。

01 メンタルチェック

各種調査票を使用し、あなたのストレス度や性格、ストレス反応を見ていきます。

※記入が困難な方は事前にお伝えください。

約20分



02 マインドフルネス体験

ストレス対処法として近年注目されています。DVDをご覧いただきながら瞑想体験をしていただきます。

約10分



03 リラクセス体験

リラクゼーションカプセルの心地よい温風、アロマの香り、そしてヒーリングミュージックの中でほっとできるお時間を提供します。

約20分



04 カウンセラーによる面談

経験豊富なカウンセラーが、メンタルチェック結果のご説明とストレスに関する相談など、個々に応じたストレスとの向き合い方のアドバイスをいたします。

約50分



こころとからだを
リフレッシュ



まずは公立学校共済組合にお申込みください。

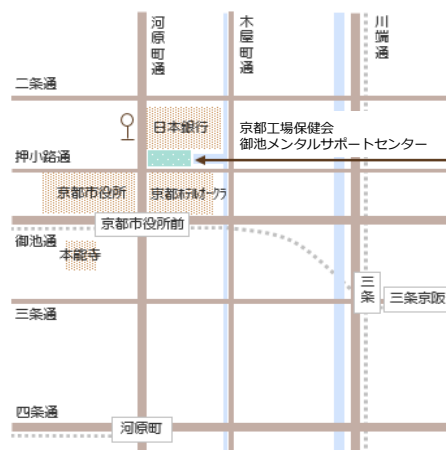
その後Webまたはお電話にてご予約ください。詳細は裏面にて。

実施日 4～7月中旬の金曜日、7月22日～8月29日の月～金曜日、
9月～翌年1月の火・水・金曜日
※祝日、お盆休み（8/11～15）、
年末年始（12/29～1/5）を除く
詳しくはWebサイトをご覧ください。

実施場所 京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター
京都市中京区河原町通二条下るヤサカ河原町ビル7階

自己負担金 2,500円

アクセス 京都市営地下鉄「京都市役所前駅」3番出口
京都市バス「京都市役所前」
京阪本線「三条駅」12番出口より徒歩15分



※車椅子でお越しいただく際は事前にお知らせください。
その他ご相談・ご要望等がございましたら、ご遠慮なくお申し出ください。

ご予約方法

※ご予約前に必ず公立学校共済組合にお申込みください。

1

Web予約

二次元コードの読み取り ⇨



<https://reserva.be/mentalhealth>

■ 上記二次元コードの読み取り後、「予約する」を押下。

■ 希望日を選択。黒い数字の日を押下。

※受診期間はR7年4月からR8年1月です。お間違えのないようお願いいたします。
もし期間外に受診された場合は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

■ 希望開始時刻を選択。○のついている時刻を選択し、「予約を進める」を押下。
※ストレスドックの所要時間はおよそ2時間です。

■ 氏名、カナ氏名、メールアドレス、電話番号、生年月日、共済組合名、支部名、組合員番号を入力し、受診期間を確認後、「確認する」を押下。

■ 「完了する」を押下。

■ 確認メールが届きます。※届かない場合はご連絡ください（TEL0120-59-0040）。

2

電話予約

フリーダイヤル 0120-59-0040

※受付時間 9:00～17:00 【月～金 / 土日祝日除く】

*実施3日前までWeb予約が可能です。それ以降はお電話でご予約ください。

*予約変更の際は、もとの予約をキャンセルの上、再度ご予約お願い致します。

< 受診当日 >

✓ ストレスドック利用券をご持参ください。

✓ 遅れないようにお越しください。万一、開始時刻が遅れた場合は、メニューを一部省略することがございます。ご了承ください。

✓ 「本人資格確認資料※」をご提示をお願いいたします。。

※本人資格確認資料とは、①マイナポータルの資格情報画面（1か月以内に保存した「医療保険の資格情報」PDFのプリントアウトでも可）②資格確認書③組合員証（令和7年12月1日まで）のことを指します。

