

Stress Reduction
Program

ストレスドックのご案内

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

マッサージチェアで癒しのご褒美を。アロマの香り、そしてヒーリングミュージックの中でリラックスできるお時間を提供します。※マッサージが苦手な方はご相談ください。

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



ここからからだを
リフレッシュ



Webまたはお電話にてご予約ください。

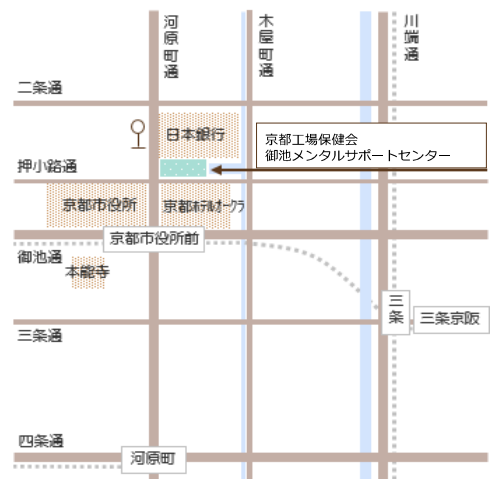
※詳細は裏面をご覧ください。

実施日 6、7月中旬の金曜日、7月21日～8月31日の月～金曜日、
9月～10月31日までの火・水・金曜日
※祝日、お盆休み（8/8～8/31）

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一之船入町384番地
ヤサカ河原町ビル7階

自己負担金 2,000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

Webまたはお電話にてご予約ください。

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。
※共済組合からお知らせする**ご自身の受診対象期間をご確認ください。**
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。
- 画面の表示に従って入力後、「**確認する**」を押下。
- 画面下部の「**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 9:00～16:30 【月～金 / 土日祝日除く】

- *実施2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、再度ご予約お願いいたします。

< 受診当日 >

- ✓ 開始時間の5分前にはお越しくください。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。
- ✓ 「マイナンバーカード」または「資格確認書」をご提示ください。