

# OMC (大阪メンタルヘルス総合センター) のメンタルヘルス相談

お気軽に  
ご利用ください



## 3学期のはじまりに「こころの定期点検」はいかがですか？

今年度も、あと3学期のみとなりました。皆さま、どんな気持ちで新年をむかえていますか？ここまで来られた…とホッとしている方もいれば、2学期までの積み残しが気になる…なんだか疲れがとれない…という方もいるかもしれません。“こころの定期点検”として、一度ご自身の感じていること、気になっていることを話しに来ませんか？

メンタルヘルス相談は、深刻なお話でなくても大丈夫です。

普段なかなか言えない愚痴や、頑張ったこと、苦労していることを聞いて欲しい！言葉にならないしんどさの相談など、お気軽にご利用ください。心理士がこころの整理と点検をお手伝いします。

## 管理職の皆さまへ「職員対応」の困りごとはありませんか？

OMCでは、管理職の方を対象とした、ラインケア相談も受け付けています。これからの時期、復職を検討される職員の方も多いのではないのでしょうか。管理職として、「復職準備って何をしたらいいの？」「業務軽減で気を付けることは…？」など、対応に迷う場面もあるかもしれません。OMCでは、復職支援に取り組んできた心理士がご相談をお受けしています。ご相談は、対面またはZoomによるオンラインで行い、短時間のご利用も可能です。ぜひご活用ください。

復職される方へのサポートの一つとしても、OMCのメンタルヘルス相談をどうぞご紹介ください。

【相談日時】月曜～土曜 9:00～17:00

【相談形態】対面（近畿中央病院：平日／アウィーナ大阪：土曜・水曜月2回午後）・オンライン

【申込方法】お電話…0120-556-879（受付時間：月～金 9:00～17:15）

Web…HPのフォームから申込（24時間365日対応）

※センターからのお電話にてご予約確定となります。



各種相談の  
詳細はこちら

## 宿泊補助を利用する際は、組合員証の提示が必須です！

健康・福祉 担当  
☎06-6941-3991

令和5年度より直営外施設の宿泊補助利用時においても直営施設と同様、組合員証（組合員被扶養者証含む）の提示が必須となります。利用時には、必ず組合員証と補助券をご持参ください。

【注意】組合員証を忘れた場合、宿泊補助は利用できません。

