

# 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

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ほっと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。

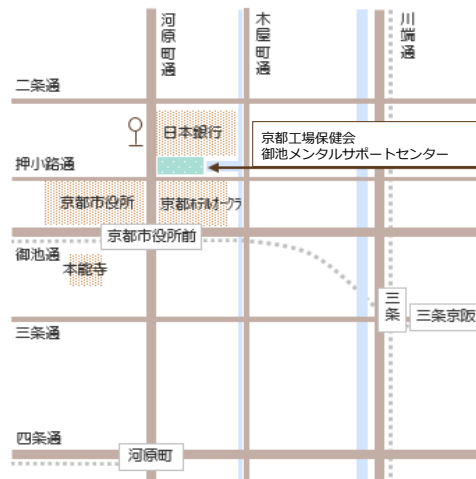
※詳細は裏面をご覧ください。

**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～翌年3月の火・水・金曜日  
※祝日、お盆休み（8/8～8/16）、  
年末年始（12/26～1/5）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一之船入町384番地  
ヤサカ河原町ビル7階

**自己負担金** 0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 (下記AもしくはBいずれかの方法でご予約ください)

A

Webにてご予約下さい。

二次元コードの読み取り ⇨

<https://reserva.be/mentalhealth>



- 1 上記二次元コードの読み取り後、「**予約する**」を押下。
- 2 希望受診日を選択。**翌月以降**の○のついている日を押下。  
(7の手続きに間に合うようご予約をお願いします)
- 3 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。
- 4 画面の表示に従って入力後、「**確認する**」を押下。
- 5 画面下部の「**完了する**」を押下。
- 6 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)
- 7 **受診日の前月15日までに**共済組合に受診券発行のための申込書を提出。  
(申込書は公立学校共済組合滋賀支部のホームページよりダウンロードしてください)

B

お電話にてご予約ください。 ※受付時間 9:00~16:30 【月~金 / 土日祝日除く】

**フリーダイヤル 0120-59-0040**

- 1 上記電話番号にお電話のうえ、翌月以降の日時で予約。
- 2 **受診日の前月15日までに**共済組合に受診券発行のための申込書を提出。  
(申込書は公立学校共済組合滋賀支部のホームページよりダウンロードしてください)

\* 受診対象者は、**公立学校共済組合滋賀支部の組合員 (任意継続組合員を除く)**で、**受診日時点で組合員資格を有している方**です。

\* 予約変更の際は、**もとの予約をキャンセルし再度ご予約の上、共済組合にもその旨をお伝えください。**

## <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。
- ✓ 「ストレスドック受診券」を提出し、「マイナンバーカード」または「資格確認書」で本人資格確認を受けてください。