

結婚・出産・離婚・介護

心と体の健康について

なんとなくモヤモヤする

相談できる相手がない

友人・知人・恋人との関係

Smart相談室

なんでも相談して良い オンライン相談窓口

自己分析

仕事のプレッシャーに負けそう

職場での人間関係

今後のライフプラン

今後のキャリアへの不安

漠然とした将来への不安

管理職としての悩み

家族との関係

児童生徒とのコミュニケーション
どうしたらいい?

不妊治療

コーチングを受けてみたい

セクハラ・パワハラ

Smart相談室はあなたの不安に寄り添い
問題解決をサポートします!

相談内容やお名前は
所属所・学校等には伝わりません!
安心してご相談下さい!

200名以上の 有資格者相談員があなたをサポート

仕事に関すること、ご家族・ご自身・プライベートについてのお悩み、
ハラスメントに関すること、コーチング、心と体の健康についてなど、
経験豊富な相談員があなたをサポートします。



産業
カウンセラー



キャリア
コンサルタント



プロコーチ



公認心理師



医師



保健師



管理栄養士



臨床心理士



手話対応



多言語対応

カウンセラー相談

カウンセラーは、傾聴や認知行動療法などの心理学的手法を用いながら、相談者自身の力で乗り越えていくサポートを行います。仕事に関する悩み、結婚や育児、家族の問題などプライベートなことについての相談にも幅広く対応しています。「なんとなくモヤモヤする」「とにかく話を聞いてほしい」という方も気軽に相談ができます。

キャリア相談

キャリアコンサルタントは、その名の通り個人の「キャリア」(=職業人生)をサポートする存在です。キャリアコンサルタントへの相談は、将来に向けてどんなスキルを身につけていきたいのか、今までのキャリアで培った強み・弱みは何かということから、仕事に関する漠然としたモヤモヤ、私生活や生きがいなど、様々なことを相談できます。

コーチング

コーチングとは、目標の達成を支援する1つの手法です。コーチングにはコーチと呼ばれる人がいます。コーチは対話を通じて、目指したいゴールに向けて、その人が動いていくためのサポートを行います。アドバイスをするよりも、対話を通じて本音を引き出したり、新たな視点や手法の選択肢を見つける支援、目標達成のための行動の支援を行います。



公立学校共済組合和歌山支部

〒640-8585 和歌山市小松原通1丁目1番地(和歌山県教育庁教育総務局総務課福利厚生室内) TEL: 073-499-7140

Smart相談室のお知らせ リニューアルOPEN!

Smart相談室にログインIDとパスワードが必要になりました!

以下の変更点をご確認の上、引き続きSmart相談室をご利用ください。
まだご利用のない方は、ぜひ一度ご予約ください!
仕事やプライベートについてのお悩みを有資格相談員があなたをサポートします。



Smart相談室の使い方

① 初回アカウント設定

STEP 1

QRコード/URLから
初回サインアップページ
を開く



※アカウント登録後のロ
グインURL (相談予約
URL) は異なります。

http://kouritu-wakayama.smart-sou.com/authenticates/employee_cd_signup/new

STEP 2

組合員番号とパスワード
設定用、メールアドレス
を登録する



※ご登録いただくメールア
ドレスは公立学校共済組
合・所属所には共有され
ません。

STEP 3

案内メールから
パスワード設定画面を
開く



※メールは迷惑メールフォ
ルダに振り分けられてい
ることがあります。

② 条件を指定してカウンセラーを探す

相談内容を選択して、希望日、希望開始時間、カウンセラーの性別から検索する。

相談内容 **必須**

希望日 2023/10/01 ~ 2023/10/30

希望開始時間 08:00 ~ 21:00

カウンセラーの性別 男性 女性 不問

この条件でカウンセラーを探す

③ カウンセラーを選択

ご希望のカウンセラーを選択する。

産業カウンセラー
大塚 利江 (50代/女性)
ハラスメント LGTBQ+ 女性のキャリア形成 自己理解 発達障害 など
公務員、医療外資系企業で人事労務に従事してきました。その中でも、相談業務、休職対応などメンタルヘルスの領域を主に行っていました。現在は、組織外から相談・カウンセリングにあたりています。心身の不調やキャ

[予約へ進む](#) [詳細を見る](#)

GCS 認定コーチ
赤羽 千佳 (30代/女性)
エンジニアの悩み 自己理解 女性のキャリア形成 など
都内消費財メーカーの研究員。入社10年目。海外派遣を経て、現在では複数のアーマーリーダー、研究開発本部の技術リーダーを兼任。現在では中間管理職としてテーマを運用。自身の経験した、現代の選択散の多さゆえに

[予約へ進む](#) [詳細を見る](#)

④ 相談方法を選択

相談方法をZoom・電話・メールから選択する。

Zoom 電話 メール

当日使用するURLは、この後のstepで入力いただいたメールアドレスにご連絡いたします。カメラのオン/オフは任意です。

開始時間になりましたらカウンセラーより「非通知」にてお電話いたします。日時選択に表示されていない時間帯の通知はできかねます。ご了承下さい。

担当カウンセラーよりこの後のstepで入力いただいたメールアドレスにご連絡いたします。

⑤ 日程を選択

ご希望日時を選択する。

2023年10月~2023年11月 [翌週 >](#)

27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	01 (水)
	12:30				
	13:00	13:00			13:00
	13:30	13:30			13:30
	14:00	14:00			14:00
	14:30	14:30			14:30

⑥ 詳細を入力して予約を確定

お名前の入力は任意です。予約完了後のキャンセルや日時変更は、マイページから予定日時の直前まで、いつでも可能。

お名前 **任意**

メールアドレス **必須**

現在のお気持ちに近いものを選択してください **必須**

利用規約およびプライバシーポリシーに同意する

予約を確定する

