

ご相談に対応するコンタクトセンターとメンタルヘルスカウンセリングルーム



コンタクトセンター

- 医師
- 相談スタッフ
ヘルスカウンセラー（保健師・助産師・看護師・ケアマネジャーなど）
心理カウンセラー（公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士など）
- オペレーター



メンタルヘルスカウンセリングルーム

- 日本全国各地の面談カウンセリング拠点
- 落ち着いた雰囲気の内装
- 家族・夫婦カウンセリングにも対応可能

ご利用案内

24時間電話健康相談サービス
メンタルヘルス カウンセリングサービス
ハラスメント相談サービス



ティーベックのYouTubeチャンネル



ティーベックのサービス紹介や利用イメージなどの動画を YouTube で公開しております。

https://www.youtube.com/channel/UC_TEIUWyDpv7tVkejYXIwUA

ティーベック医療機関検索



日本全国の「専門医のいる医療機関」「大学病院」「地域の病院」「クリニック（開業医）」等は無償で検索できます。
また、夜間・休日に受診できる医療機関も検索できます。

<https://t-pec.jp/hospital/>



電話で



オンラインで



対面で

「いつでも」「どこでも」気軽に使える相談窓口

こころとからだの専門家が寄り添い、あなたの豊かな暮らしをサポートします

サービス提供会社：ティーベック株式会社



個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。加えて、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報をご提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●応対品質の向上および通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ティーベック（株）は、個人情報保護管理者として管理本部長を選任しております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解のうえ、個人情報の取得および提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



ご利用案内の内容を Web 上で確認、スムーズにサービス利用できます

詳しくは中面をご覧ください

東京都市大学



こころとからだの健康をサポートします

いつでもお気軽にご利用ください。

からだのことが
気になる



24時間電話健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

受付時間 **24時間・年中無休**

- 熱が下がらない。家庭でできる対応を教えてください。
- 花粉症が心配な時期。自分でできる予防対策を教えてください。
- 旅行中に急な発熱、近くの医療機関を知りたい。
- スポーツの最中に頭を打った、今すぐ病院へ行くべき？
- 自分の体臭が気になる。何に気をつけたい？
- 生理不順で悩んでいる。このままでも大丈夫？
- 不意のケガの応急手当て、どうすればいいの？
- ここ最近ずっと大きな音で音楽を聴いていたら、耳が聴こえにくくなってきた。時間が経つと自然に治るもの？
- ニキビがなかなか良くならない。日常での注意点を教えてください。

こころの不安を
相談したい



メンタルヘルス カウンセリングサービス

学校、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

■スポットカウンセリング（予約不要）

ご利用方法：電話・Web

☎相談受付時間：電話 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）
Web 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

■継続カウンセリング（予約制）

ご利用方法：対面・電話・オンライン面談（1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで）

*初回利用時に、ご利用方法をいずれか1つ選択していただきます
利用途中での変更は原則不可

☎予約受付時間：電話 月～金 9:00～21:00・土 9:00～16:00（日・祝日・12/31～1/3を除く）

*電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

- 新しい生活にワクワクするが、不安もある。
- 将来の進路について悩んでいる。
- 学校の人間関係でストレスがたまる、どうしたらいいか？
- 就職活動と、勉強が両立できるか不安がある。
- 就職活動がうまくいかず、自分に自信が持てなくなってしまった。
- 部活でキャプテンをまかされた。上手くまとめられるか心配。
- 一人暮らしをしたいが、親に反対されている。
- 学校に行く気が起きず、外に出られない。
- 自分の気持ちを上手く伝えるにはどうすればいいか？

ご利用方法

東京都市大学

東京都市大学 こころとからだの相談窓口

相談料無料

学生ご本人と保護者の方々がご利用いただけます

Web利用案内から

サービス内容や利用方法がWeb上でも簡単に確認できます。お電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能です。

☆ブックマークをお勧めします☆



<https://consult.t-pec.co.jp/service/24b201>

直接お電話から

お電話でのサービスは、下記専用ダイヤルへ直接のお電話でもご利用可能です。

通話料無料

24時間電話健康相談サービス
メンタルヘルス カウンセリングサービス
0120-876-506

東京都市大学 ハラスメント相談窓口

ハラスメントに関する相談などを、外部の専任カウンセラーが電話およびWebで対応いたします。

0120-307-127

通話料無料

相談受付時間

電話/月・水・金・土・日：10時～21時、火・木：10時～22時
(祝日・12/31～1/3を除く)

Web/24時間・年中無休（返信は数日を要します）

- 国外の相談および国外からの相談等はお受けできません。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- プライバシーおよび相談内容について学校への報告は、相談者が希望する場合のみ報告いたします。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えると当社が判断した場合を除きます。

*対象/東京都市大学に在学中の学生の皆様にご利用になれます。

これは外部相談窓口であり、問題解決のための交渉などは行いません。

Web利用案内 ご利用方法

STEP 1

STEP 2

STEP 3

スマートフォンの場合



二次元コードを読み取り



サービス内容や利用方法を確認

タップしてすぐ相談



※画面はイメージです

PCなどの場合



URLにアクセス



サービス内容や利用方法を確認

利用方法に従ってすぐ相談

※画面はイメージです