

## 十分な睡眠をとる

寝る直前にスマホやテレビ、パソコンなどを見ると脳が起きてしまい睡眠の質が下がってしまうので控えましょう。



## 体を動かす

軽いウォーキングやランニングなどの有酸素運動、筋肉のコリや血流を改善するストレッチ、好きなスポーツなどが効果的です。



## バランスの良い食事をとる

ビタミンCを多く含む食材やトリプトファンを多く含む乳製品などが入っているとより効果的です。



ストレスは早めの対処が大切！

疲れたとき、イライラするとき、**自分でできる**

# セルフケアとは？

ちょっとしたことで疲れたり、イライラしたりするときはストレスが溜まっているのかも。セルフケアをして心身を守りましょう。

## 周囲の人に相談する

家族や友人、信頼できる身近な人などに話を聞いてもらいましょう。近くに話せる人がいない方は下記にお電話を。



## 自然に触れる

森林や緑の多い公園の中を歩いたり、家に花を飾ったりするだけでもストレスの緩和が期待できます。



## ツボマッサージ

頭のとっぺんや手のひら、足の裏など、体中にはストレスに効くツボがたくさんあります。



## 音楽を聴いたり、歌ったりする

クラシックやヒーリングミュージックはもちろん、自分の好きな音楽は心身をリラックスさせます。



セルフケアに関して、お気軽にご相談ください

## イオン健康相談

# メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しやすい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

通話料・相談料無料

0120-862-412

スポットカウンセリング（予約不要） 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） 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 ※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。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（日曜・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、日程調整のお電話をいたします）

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社） T-PEC

イオン健康保険組合にご加入の方がご利用いただけます。

※利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認  
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能

<https://consult.t-pec.co.jp/service/712356>

### 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当該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、受託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。●対応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く場合がございます。●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、あらかじめご了承ください。

イオン健康保険組合

TP2310-0015L0003-2-1



14700007(10)