

MEC・MECT・DRIX・MCLC・JPP・JPE・MCP・北共発の皆様へ カウンセリングのご案内

会社にはカウンセリングの制度があることをご存じですか？

カウンセリングは悩みの程度や健康状態に関係なく誰でも受けることができます。

悩みや不安があるようでしたら、相談する程の事ではないと思わず、ぜひ利用してみてください。

相談内容は、プライベートを含め、どのような事でも構いません。

例) 原因が分からないが心がモヤモヤする／家族の問題について誰かに相談したい・話したい／
自分のキャリアが不安だ／心に引っ掛かる事がある／家族や同僚には相談し難い事がある／
人間関係で気になることがある／上司・部下との関わり方に悩んでいる等

情報の取り扱い

- ・ 緊急時を除き、カウンセラーがカウンセリング内容を口外する事は有りません。
- ・ 各社の人事担当者等には、誰が／いつカウンセリングを受けたのか開示いたしません。

利用方法／カウンセラー紹介

- ・日時：毎月第2火曜日および第4木曜日の13～19時
- ・方法：MCC本棟（1階 応接室D）にて対面の面談
- ・所要時間：1名につき1時間
- ・予約：Bookingsにて ➡ [こちら](#)

・その他

日時は変更となることもありますので、Bookingsにて確認ください。

就業時間内に受ける場合は職制には職場を離れる旨を伝えて下さい。

勤務取り扱い：各社の人事担当者等へご確認ください。

【問い合わせ先】

MCC 健康支援G（茨城）井関

☎ 070-4094-2763

✉ kaori.iseki.ma@mcgc.com

第2火曜に来訪：佐藤カウンセラー



「カウンセリング」と聞くと、なんだか敷居が高くて、大きな悩みがないと受けてはいけないもの、という気がするかもしれません。
けれども実はカウンセリングは身近で気軽なものだと私は思っています。
何かモヤッとした悩みがあるときに、それを整理して解決に導くことがカウンセリングのひとつの役割です。
ご自身のことだけでなく、同僚のこと、上司部下のこと、ご家族のこと、お友達のこと…「ちょっと人には相談しにくいな」「こんなときどうしたら？」
ということと一緒に考えていける、皆さんの一番「身近な他人」になれば良いな、と思います。
お話いただいたことは、いっさい口外いたしませんので、どうぞお気軽にお越しくださいね。

第4木曜に来訪：宍戸カウンセラー



仕事、職場の人間関係、家族の問題、今後のキャリア、生き方など、どのようなお話しであっても大切にお聴きします。
カウンセリングはゆっくりと自分と向かい合うことで心の中にある価値観を広げていく体験につながります。
また「気持ちの落ち込みや沈みがある、楽しめない、イライラする、人と話すのが億劫になった、意欲がでない、自分自身や今後の人生に不安を感じる、自信が持てない」などはっきりした理由がわからないので相談するほどのことではないと思わず、カウンセリングにいらしてください。
お一人お一人がより自分らしく生きられるよう、共に考えていきたいと思っています。