

# C&Rグループ健康保険組合の皆さまへ

## ストレスを溜め込むその前に ポケットセラピスト®



当てはまった方は是非！  
ポケットセラピスト  
をご活用ください。  
※ご本人の費用負担はありません

### 💡 当てはまるものはありませんか？

- ✓ 私生活や仕事の悩みがあり **ストレスが強い**
- ✓ 慢性的な **疲労やストレス** を感じている
- ✓ **眠りづらく** なっていて悩んでいる
- ✓ メンタル不調になる前に **しっかり予防したい**



<https://pocket-therapist.site/gu/auth/home/matching/selectFromTherapists?strongType=SUTORESUS&companyCode=CRGPSu>

## ＼オンラインで気軽に相談してみませんか？/ ポケットセラピストのオンライン面談サポート

### 💡 セラピストからのメッセージ

あなたにぴったりの  
セラピストが見つかる



「**安心して話せること**」を大事にしています。どんなお悩みでもまずは話してみる機会はとても大切です。  
面談では、生活に取り入れられる「**心のエクササイズ**」などもご紹介しながら、**あなたにとって“よりよい状態”**に近づけるようサポートさせていただきますので、お気軽にご予約ください。

臨床心理士・公認心理師 森田

# オンラインで / 気軽に心理職と話してみませんか？

## ご利用までのカンタン2STEP

STEP 1

STEP 2

ポケットセラピスト

カラダの相談はこちら **ココロの相談はこちら** 🔍 お悩みにあうセラピストから選ぶ

12月 < 前の週 次の週 >

午前 (6:00~12:00) お昼 (12:00~13:00) 午後 (13:00~18:00) 夜 (18:00~23:00)

	29 月	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
6:00	—	○ 残りわずか	○ 残りわずか	×	◎	○ 残りわずか	○ 残りわずか



表示された心理職から  
相談したい人を選  
んで予約する

☆新規登録直後であれば、自動的にSTEP2の心理職の予約ページに遷移します。

## お悩みに寄り添うマンツーマンサポート

オンライン面談で  
じっくりサポート



あなたの悩みに最適な  
セルフケアをご提供



定期的な面談で  
寄り添います



※担当セラピストと  
メッセージのやり取り  
が可能です。

※担当以外のセラピスト  
にテキスト相談できる  
「お悩みポスト」も  
ご活用ください。

## ご利用者のお声



ストレスから睡眠に問題があ  
りましたが、心のケアを通じ  
て少しずつゆっくりねむれる  
ようになりました。



家庭と仕事の両立に悩んでい  
ましたが、心の整理ができて  
気持ちに余裕が生まれまし  
た。今では以前より前向きに  
仕事に取り組んでいます。



ストレス管理がうまくできる  
ようになり、心が軽くなりま  
した。仕事への集中力も戻り  
ました。面談の時間が楽しみ  
になっています。

ポケットセラピスト®

あなたのポケットにセラピストがいる安心感をお届けします。



ご利用はこちらから！ →



※ご本人の費用負担はありません  
※医師の指示の下の治療ではありませんので、  
症状が悪化/続く場合は、医療機関を受診してください。

<https://pocket-therapist.site/gu/auth/home/matching/selectFromTherapists?strongType=SUTORESUS&companyCode=CRGPSu>