

利用の手引き

さがみはらカウンセリングルームにおいて、メンタルヘルス（こころの健康）の向上のため、「相模原市内の福祉職場等で働く方のメンタルヘルス相談」を行っています。

「最近気分がすっきりしないな」ということや、「朝起きるのがつらいな」ということはありませんか？ 対人関係や職場のこと、家族・家庭のこと、自分の性格や生き方などで、悩んでいることはありませんか？

「こんな小さなことで…」と思わずに、お気軽にご相談ください。

本人が承諾した場合を除き、相談内容が勤務先に伝わることはありません。一度相談してみてもいいでしょうか？

- 利用対象者は相模原市内の福祉職場等（公設公営を除く）で働く方と、相模原市内に里親として登録している方です。
- 相談は無料で、相談時間はおよそ 45 分です。利用回数には制限があります。
- カウンセリングは専門家（臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士）が実施します。
- 予約制となっておりますので、次のページを参照し、申し込みをしましょう。
- 相談者の個人情報は、相談室の利用申込み時から厳重に管理されており、相談者のプライバシーに配慮した保全対策を行っています。
- 相談者の個人情報は、ご本人が承諾した場合を除き、相談室利用にあたってのご本人との連絡以外には使用しません。
- 相談者の情報は個人が特定できない形で集計・分析し、市内の福祉職場の環境改善や人材確保・定着の一助とすることを目的に活用します。
- 相談内容が所属団体に伝わることはありません。
- 本相談は相模原市の事業であり、相模原市社会福祉協議会と、さがみはらカウンセリングルームの協力のもと実施するものです。

お申込み方法

「相模原市内の福祉職場等で働く方のメンタルヘルス相談」のご利用にあたっては、申込み窓口に予約申し込みをしてください。

申込み後にさがみはらカウンセリングルームより予約調整の電話をします。

面接申込み

- 申込み窓口へ電話またはメールをしてください。
- 相談者情報の他、予約希望日時、希望面接方法等をお聞きます。

予約の調整

- さがみはらカウンセリングルームより面接日時の調整のためお電話いたします。
- 対面相談以外の面接方法でカウンセリングを受ける方は予約調整後に <https://ws.formzu.net/dist/S47554905/> にアクセスし、必要事項を入力して送信してください。

面接当日

- 対面相談の場合は予約時間の20分前にご来室ください。
- ビデオ相談の場合は予約時間までに使用機材の準備を整えてください。
- 電話相談の場合は予約時間ちょうどに指定された電話番号へおかけください。
- 当日には相模原市内の福祉職場等で働いていることがわかるもの（健康保険証や名札等）を持参し、担当者または窓口にご提示ください。

2回目以降の面接について

- 継続した相談が必要な方は、カウンセラーと直接日時を調整してください。
- 2回目以降の面接日時の調整は、さがみはらカウンセリングルームにて行います。

申込み窓口：社会福祉法人相模原市社会福祉協議会

電話：042（730）3888

メール：soumu@sagamiharashishakyo.or.jp

【電話予約受付日】月～金：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日、年末年始を除く）

※メールでの受付は随時行っています。返信にお時間をいただく場合があります。

【相談可能日】火～金：午前10時～午後7時

土・日：午前10時～午後5時（いずれも祝日を除く）

※月曜日、祝日、年末年始は休室日です。

カウンセリングを受けられる方へ

カウンセリングを受けられるにあたって、下記の事項をご了承くださいますようお願いいたします。

I. カウンセリングの実施

1. カウンセリングの時間について

- ① 1回の実施時間は45分です。
- ② 予約時間はお守りください。予約日時に遅れて来られた場合でも、終了時刻は変更できません。何らかの理由により途中でカウンセリングを中断した場合も、1回分のカウンセリングとなります。

II. 料金

1. 面接料金について

- ① 面接料金については、自己負担なくご利用いただけます。
- ② 紹介状等の作成など、自己負担が必要になることがあります。

2. 予約および予約の変更・キャンセルについて

- ① 2回目以降のカウンセリングのご予約については、さがみはらカウンセリングルームへ直接ご連絡ください。
- ② 予約を変更またはキャンセルされる場合は必ず前開室日の13時までに連絡をしてください。上記期日を過ぎてのご連絡、または期日までにご連絡がないキャンセルについては、カウンセリングご利用したとみなします。

III. カウンセリングの終了・カウンセラーの変更

1. 終了について

- ① 面接の終了は、面接時に話し合い、ご相談者のご意見を十分に尊重した上で、担当カウンセラーとご相談者の合意で決めます。
- ② 本相談は相模原市の事業であり、市内の福祉職場等で働く方を対象とした相談事業です。事業が終了または面接資格を喪失（福祉職場の退職等）となった場合は、サービスも終了となります。

2. カウンセラーの変更について

- ① 担当カウンセラーを変更したい場合は、まずは担当カウンセラーにその旨をご相談ください。
- ② 担当カウンセラーを変更したいことを担当カウンセラーにお伝えできない何らかの事情がある場合は、さがみはらカウンセリングルーム受付にご相談ください。

IV. その他

- ① 相談システムや利用方法についてのお問い合わせは担当カウンセラーにお尋ねいただくか、さがみはらカウンセリングルーム受付にてご相談ください。