

# ストレスドックのご案内



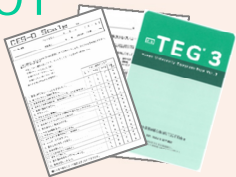
二つころとからだを  
リフレッシュ



Anti-stress Care Program

ストレスや疲れが気になるけれども専門医の診断やカウンセリングを受けるのは抵抗がある方や、ストレスチェックやリラクゼーション、カウンセリングを体験してみたい、といった方に気軽にご利用いただけます。

01



## チェックシートでメンタルチェック(約 20 分)

ストレス調査票・エゴグラム・CES-D Scale を使って、あなたのストレス度や性格、ストレス反応をみていきます。

記入が困難な方は事前にお伝えください。



02

## マインドフルネス体験(約 10 分)

ストレス対処法として近年注目されています。DVD をご覧いただきながら瞑想体験をしていただけます。

03



## リラックス体験(約 20 分)

リラクゼーションカプセルの心地よい温風、アロマの香り、そしてヒーリングミュージックの中でほっとできるお時間を提供します。

04

## カウンセラーによる面談(約 50 分)

メンタルチェック結果のご説明とストレスに関する相談など、個々に応じたストレスとの付き合い方のアドバイスをいたします。経験豊富なカウンセラーが対応いたします。



**実施機関**： 京都工場保健会御池メンタルサポートセンター

**申込先**： フリーダイヤル 0120-59-0040

**実施日**： (火)(水)(金) \*夏休み期間は(月)~(金)実施  
祝日、お盆休み(8/10~16)、年末年始(12/26~1/5)を除く

**実施場所**： 京都市中京区河原町通二条下る一之船入町  
384 番地 ヤサカ河原町ビル7階

### 交通アクセス

- ・市営地下鉄「京都市役所前駅」3番出口より徒歩1分
- ・京阪本線「三条駅」12番出口より徒歩7分
- ・市バス「京都市役所前」より徒歩すぐ

