

平成 29 年度 ストレスドック

目 的

ストレスチェックやリラックス・カウンセリング等の体験を通じて、組合員の健康保持増進を図ります。

対象者

公立学校共済組合京都支部に所属する組合員で希望する者

実施機関

一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター

住所 京都市中京区河原町通二条下る一之船入町 3 8 4 番地

ヤサカ河原町ビル 7 階

(地下鉄東西線「京都市役所前駅」下車徒歩 1 分、又は京阪本線「三条駅」徒歩 7 分)

アクセスマップ <http://www.kyotokojohokenkai.jp/mental/map.html>

実施内容

実 施 日	平成29年4月3日（月）から平成30年1月31日（水）の間で下記に該当する実施日。ただし、除外日を除く。 実施日 毎週 月曜日 ～ 金曜日 除外日 土曜日・日曜日・祝日・祭日 お盆休み：8月11日（金）～8月16日（水）まで 年末年始：12月28日（木）～1月4日（木）まで
検 診 時 間	9：00～16：30
内 容	メンタルチェック（ストレス・コーピング調査票、エゴグラム等） (新) マインドフルネス体験 リラックス体験 カウンセリング体験
自己負担額	2,500円
そ の 他	再検査及び精密検査に係る費用は、その全額を自己負担とします。 所要時間は約2時間です。 平成28年度まで実施していた、リラクセーショントレーニングは終了したため、マインドフルネス体験に変更されました。

定 員	100名
-----	------

利用の申込み

次の2点を同封し、支部へ直接申し込んでください。

- 1 必要事項を記入した「ストレスドック利用申込書」（別紙様式1）
- 2 82円切手を貼り付け、宛先を記入した返信用封筒

※様式は、下記からダウンロードできます。

[ストレスドック利用申込書 word形式](#)

[ストレスドック利用申込書 pdf形式](#)

【申込書送付先】

〒602-8570 京都府教育庁内 （府庁専用郵便番号ですので、住所は省略できます。）
公立学校共済組合京都支部 厚生貸付担当

【申込期限】

毎週 金曜日

最終期限 平成30年1月9日（火）までに必着。厳守のこと

※ただし、最終期限前であっても、定員になり次第締め切りますので予め御了承願います。

※また、実施期間の終期に近づくと予約が取れない状況が予想されますので、早めに申し込んでください。

利用決定の通知

支部において申込書を受理した後、利用者を決定し申込者に直接通知します。

定員を超える申込みがあった場合は、先着順とさせていただきます。

定員を超えた方についても、その旨お知らせします。

受診方法

- 1 利用券記載の一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンターの連絡先あてに利用を希望する日時を予約してください。

※利用券を受理する前に予約することはできません。

- 2 指定の日時に「利用券」と自己負担金を持参の上、ストレスドックを受診してください。

プライバシーの保護

検査結果等のプライバシーに係る事項については、利用者と実施機関のみの扱いとし、当支部及び所属所等が内容を知ることはありません。

ただし、当支部が実施機関からの費用請求の内容を確認するため、組合員氏名及び組合員証番号のみ請求明細書に記載されます。

ストレスドックのご案内



～あなたのヘルスケアをサポートします～



自分が受けているストレスの強さは？考え方の傾向は？とりやすい行動パターンは？

ストレスドックでは3種類のチェックシートを多角的に分析し、結果報告書を元にあなたの受けているストレスの強さや、ストレスがどの程度あなたの心身に影響を与えているかを評価し、個々に応じたアドバイスをいたします。また、マインドフルネス体験やリラクゼーションカプセルの体験が含まれ、心身がリラックスする、ほっとする時間を過ごして頂きます。

年に1回、あなたの日々のストレスを、カウンセラーと一緒に整理してみませんか？意外な気づきがあり、気持ちのリセットができ、新たな気持ちでストレスに向き合えるようになります。

(※プライバシーは守られます)

ストレスドックの内容 (所要時間 2 時間)

1. 調査票によるメンタルチェック(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。

2. マインドフルネス体験(約 10 分)

体の感覚や感情など、今の体験を客観的に観察し、自分自身への気づきを促す方法であるマインドフルネス体験をしていただきます。

3. リラックス体験(約 30 分)

心地よい温度の中、アロマの香りとヒーリングミュージックに包まれるリラクゼーションカプセルを体験していただきます。

4. カウンセラーによる面談(約 50 分)

結果説明とストレスに関する相談。当日の結果から、個々に応じたストレスとの付き合い方をアドバイスいたします。(結果はお持ち帰りいただけます)

※結果に応じて専門医療機関や継続カウンセリングのご紹介もいたします。

利用料金 公立学校共済組合 京都支部の組合員様 : 自己負担 2,500 円

(一般料金 15,000 円)

実施日 毎週 月曜日～金曜日

祝日・祭日・お盆休み(8月11日～8月16日)・年末年始(12月28日～1月4日)を除く

実施時間 9:00 ～ 16:30 (所要時間 2 時間)

実施場所 一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター

〒604-0924 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

お申込み及びお問い合わせ先 ※完全予約制です。お電話にてご予約ください。



0120-59-0040



交通案内・地図

○バス停 京都市役所前 徒歩すぐ

○地下鉄東西線 京都市役所前駅(3 番出口)徒歩 1 分

○京阪本線 三条駅(12 番出口)徒歩 7 分

