

長期の在宅ワークで、そろそろ心が疲れていませんか？



Self健康相談室では、在宅ワークのいろんな不安やプチストレスの
こころの相談を受け付けております

在宅ストレス

かた 語るシス

語るシス（カタルシス）とは・・・

「人に話す＝言語化する」ことで心が軽くなる
ことを『カタルシス効果』と言われています。

誰かと話したい
気分転換したい



いつまでつづくのか
不安



コミュニケーションがとれない

海外赴任中…



家がストレスに
なるなんて…



部下のマネジメント
ができない



仕事に集中できない



肩がこる
腰が痛い

もやもやした気持ち、こっそり私たちに語ってみてください

心とからだの健康相談

Self 健康相談室



電話・メールにて受け付けます

※ご利用はご契約の企業の従業員様に限りです



プロのコウンセラーに
気軽にご相談いただけます



肩こり解消法や簡単な
ストレッチ法もお伝えいたします



ご相談内容は秘密を厳守します
会社に知られることはありません

Self健康相談室の詳細・ご契約・お問い合わせはこちらまで

ウェルリンク株式会社



〒153-0053 東京都目黒区五本木1-33-13

東京本社 TEL:03-5725-1035

関西営業所 TEL:06-6346-0823