

HITACHI

カウンセリング・カウンセラー紹介

株式会社 日立製作所
日立健康管理センタ
カウンセリング係

こんな風に考えたことはありませんか？

HITACHI

どうせ話しても変わらないと思っている。
本当は相談したいけど、誰に言えばいいかわからない。

誰も自分の気持ちをわかってくれない。
自分の悩みや困りごとは他人と比べたら大したことではない。



.....
「ひとりで」悩んだり、無理して頑張ったりしていませんか？

🍀🍀 ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください 🍀🍀

気持ちや考えを整理する

自分では気づかぬうちにストレスや疲労が蓄積することで、思考や感情の整理が難しくなることがあります。

カウンセリングを通して気持ちや考えを言葉にすることで、状況の理解が深まり、ストレスへの対処行動を検討しやすくなります。

人との付き合い方を考える

人はそれぞれ異なる価値観や考え方、感じ方を持っているため、人間関係やコミュニケーションにおいて悩みが生じることがあります。

自分自身の考え方や感じ方を多角的に振り返りながら、あなたに合った人との関わり方やコミュニケーションのあり方を見つけていきます。

話をしながらともに考える

辛い、苦しいと感じる時には、心身の疲労によってエネルギーが低下し、誰かに相談すること自体が難しくなることがあります。

最初の一步を踏み出すのに勇気が必要ですが、そんな時こそ、私たちカウンセラーと一緒に話してみてもいかがでしょうか。

お仕事のこと、ご家庭のこと、どんなことでも構いません（内容によっては他の専門機関をご紹介しますことがあります）。

みなさん一人ひとりに寄り添いながら、一緒に考えていきます。

※カウンセリングで話された内容やカウンセリングの利用状況については、ご本人の同意なく第三者に伝えられることはありません。

悩みやお困りごとへの相談だけでなく、自己実現や強みの発見に向けたご相談にもご利用いただけます。

自分の意見や考えを表現できるようになりたい

お互いの価値観や多様性を尊重しながら、自分の意見や気持ちを適切に伝える自己表現をアサーションといいます。アサーションは、仕事だけでなく日常生活においても役に立ちます。

考え方のクセや行動パターンを見直したい

カウンセラーと対話し、自分の考えを言語化することで、クセやパターンに気づくことができます。自分のクセに気づくことは、行動を変えるきっかけになります。

キャリアアップのために自分を見つめなおしたい

ご自身の志向性を整理したり、強みを再発見したりしながら、今後のキャリア形成やキャリアアップについて一緒に考えていきます。

他にも様々なご相談に対応しております。ご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

Q1. カウンセリングってどんなことをするの？

A. いま気になっていること、悩んでいることなどについて自由に話していただきながら、
その人が本来持っている解決能力を引き出し、今後の目標や方向性をともに考えます。

Q2. カウンセリングを受ける人って弱い人では？

A. 心身の状態を整えていく支援だけでなく、健康な方がさらに良いパフォーマンスを発揮することにも役立ちます。
自己メンテナンスの一環としてご活用ください。

カウンセラー紹介① ~カウンセラーからのメッセージ~

HITACHI

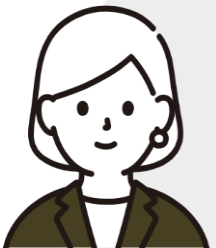
日立健康管理センタ（日健セ）では、公認心理師・臨床心理士などの資格を持つ
こころの専門家が、みなさんのお困りごとに寄り添い、心の健康をサポートしています。

高村カウンセラー



自分の生活のために働く。家族のために働く。世の中とつながるために働く。働くこと自体が喜びとなる。
人それぞれに「働くこと」との付き合い方があると思います。
そして、人それぞれに「働くことでの喜びやつまずき」もあるかと。
あなたなりの「働くことの醍醐味」を見つけてみませんか。

山中カウンセラー



仕事は一日の大半の時間を費やします。だからこそ、体だけでなく心も健康的に過ごすことに意味が
あると思っています。
みなさんの就業がより良くなる道と一緒に見つけていきましょう。

カウンセラー紹介② ~カウンセラーからのメッセージ~

HITACHI

藤枝カウンセラー



毎日忙しく働いていると、自分のことが後回しになりがちです。
ときにはゆっくりと大切な自分自身のメンテナンスをしてみませんか。
仕事に取り組むときの気持ちも変わってくるかもしれません。

太田カウンセラー



もし今このメッセージをご覧になって、カウンセラーに相談しようか
悩まれている方がいましたら、遠慮せずに今すぐご連絡いただければと思います。
カウンセラー一同、心よりお待ちしております！

大西カウンセラー



年を重ねるほど、誰かに頼ったり相談したりするハードルが高くなっているかもしれません。
やりがいを感じながら働いたり、日常生活を豊かに送ったりするためのお手伝いが
できれば嬉しいです。一緒に話し合いながら見つけていきましょう。

営業日

月～金（土・日・祝日は休業）

料金／時間

無料／1回50分 ※完全予約制

実施場所および受付時間

| | |
|-----------|--------------------|
| 電話受付時間 | 8：00～16：30 |
| 日立健康管理センタ | 8：10～15：30（面接最終受付） |
| 各事業所健康管理室 | 9：00～15：00（面接最終受付） |
| 勝田健康管理室 | 9：00～14：30（面接最終受付） |

※各事業所健康管理室および勝田健康管理室の開設曜日は、カウンセリング係にお問い合わせください。

問い合わせ先

日立健康管理センタ 0294-34-5041
（カウンセリング係直通）

（日健セ）と産業保健契約にある事業所従業員を対象としています。

- ※（日健セ）管轄外（（本健セ）（京産セ）など）の従業員の方はご利用いただけません。
- ※ 当該事業所従業員以外の方からの相談には対応しておりませんのでご了承ください。