

## FAQ

Q. 電話で予約はできますか？

A. お電話では承れませんのでご了承ください。予約は、ウェブサイトからのみ受け付けております。

Q. 夫婦で受けることもできますか？

A. はい。ご夫婦でも受けていただけます。

Q. 夫や家族が本人に代わっての相談もできますか？

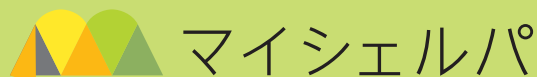
A. はい。ご家族からのご相談も受けております。

Q. 育児中です。子どもがいても受けられますか？

A. はい、受けられます。お子さまの泣き声が入ってしまってもお気になさらないでください。

Q. スマートフォンでも利用できますか？

A. ご利用いただけます。1回のカウンセリング(50分)につき、約0.5GBの通信量が使用されますのでご注意ください。



オンラインでできるカウンセリングサービス

<https://my-sherpa.jp/>



## Why オンラインカウンセリングの なにが良い？

- 1対1で気軽に、好きな時に、ゆっくり話せる
- カウンセリングで、うつ症状の改善が期待できる<sup>2)</sup>
- 外出不要。自宅から利用できる (Withコロナ時代の生活様式対応)

## Why どうして、 マイシェルパが良い？

- 信頼の精神科専門医による運営
- 希望に応じて医療機関とも連携
- 選ばれたプロのコウンセラーが対応



ひとりで、  
悩まないで  
ください

妊娠中や産後、  
約7人に1人<sup>1)</sup>が  
うつ状態になります。

心とからだの不調は  
誰にでも起きることです。

つらいが続くときは、  
オンラインカウンセリングで  
話してみませんか？

サービス運営会社	会社名	株式会社マイシェルパ
	所在地	大阪市中央区高麗橋4-5-12
	設立年月	2016年7月1日
	事業内容	メンタルヘルス支援
	代表取締役	松本 良平(医学博士・精神科専門医)

参考文献 1) Tokumitsu K et al. Ann Gen Psychiatry. 2020  
2) Scokol LE et al. Clin Psychol Rev 2011



×

信頼の  
精神科専門医  
運営

マイシェルパ  
オンラインでできるカウンセリングサービス

妊娠中や産後の心とからだの不調は  
誰にでも起きることです。

悩み・不安は、深刻になる前の早期に対処法を知っておくことが大切です。まずは、カウンセリングを受けてみることをおすすめします。

### たとえばこんなお悩み



- 妊娠・出産に関する不安
- 妊娠・出産に伴う、仕事と家庭の両立の悩み
- 妊娠・出産に伴う、夫婦・家族関係の悩み
- 産後、気分がすぐれないが続いている
- 子どもに強くあたってしまう、可愛いと思えない

ひとつでも  
心あたりがあるなら、  
オンラインカウンセリングを  
ご検討ください。



### たとえばこんな心とからだの不調



疲れが取れない



イライラする  
気が張りつめている



やる気が出ない



眠れない



集中できない



気分が落ち込む  
不安を感じる

こうしたお悩み、心とからだの不調には  
カウンセリングが有効です。お気軽にご相談下さい。



オンラインカウンセリングまで、  
カンタン5ステップ!!

STEP  
1

まずは下記 QR コード  
からアカウント作成



以下の団体コードを入力いただくと、  
無料でご利用できます。

上尾市の団体コードは右記QRコードから取得  
または774-1414までお問い合わせください。



STEP  
2

カウンセラーと日時を  
選んで予約



STEP  
3

オンラインカウンセリングの  
URL (Zoom) がメールで届く



STEP  
4

カウンセリング



STEP  
5

メールで送られてくる  
アンケートに回答



アカウント作成はこちらから

