

# 「こころの休憩室」 開設のご案内

中小企業・団体向けプロジェクト  
一般社団法人家族と心の研究所  
ココロホット・コンサルティング

## 経営者、管理者、社員、職員、ご家族のための「こころの休憩室」 メンタルヘルスだけでなく、ひとりひとりのパフォーマンス向上のために！

ストレス対策、モチベーションの低下、コミュニケーション不全、プライベートの悩み etc.  
こんな課題にカウンセラーと対話で、考えや気持ちの整理することが有効です。

誰もが利用できる「こころの休憩室」を、外部リソースとして企業・団体向けに提供しています。  
福利厚生事業の一環として、導入されることをお奨めします。

「こころの休憩室」を外部に置くことで、利用される方にとっての自由度があがります。  
対面形式、オンライン（電話、ZOOM など）で、日時、場所などニーズに合わせて、  
60分～120分の「心の対話」や「カウンセリング」を提供できます。

### 事業費用のイメージ

（経営者・社員、総数 30 人のモデル）

#### プラン A（個人の負担なし）

基本料金（月額）： 120,000 円／月  
年額： 1,440,000 円／年

#### プラン B（個人の負担 3,000 円／hr）

基本料金（月額）： 75,000 円／月  
（年額）： 900,000 円／月

#### プラン C（個人の負担 1,000 円／hr）

基本料金（月額）： 105,000 円／月  
（年額）： 1,260,000 円／月

### 契約～こころの休憩室 利用イメージ

- ① 1年間単位での契約を結びます。  
・対象者の名簿を提出ください。  
・基本料金支払い完了後、開始。
- ② 利用を希望する方が直接、申込受付窓口へ予約申込みをします。
- ③ 希望の日時に対応できるカウンセラーと予約日時を相談して調整します。
- ④ 一人月 2 回までプランに含まれます。
- ⑤ 個人負担分は、予約日までに指定された口座へ事前振込を原則とします。
- ⑥ 利用（稼働）実績は、延べ人数を報告します。（個別の利用実績は守秘事項とします。）

※ 心理セミナー、研修、マインドフル瞑想の指導なども承ります。（別途費用が必要です）

### 【お問合せ・申込み】

ココロホット・コンサルティング

Mail : [info@cocoro-hotto.com](mailto:info@cocoro-hotto.com)

URL : <http://www.cocoro-hotto.com>

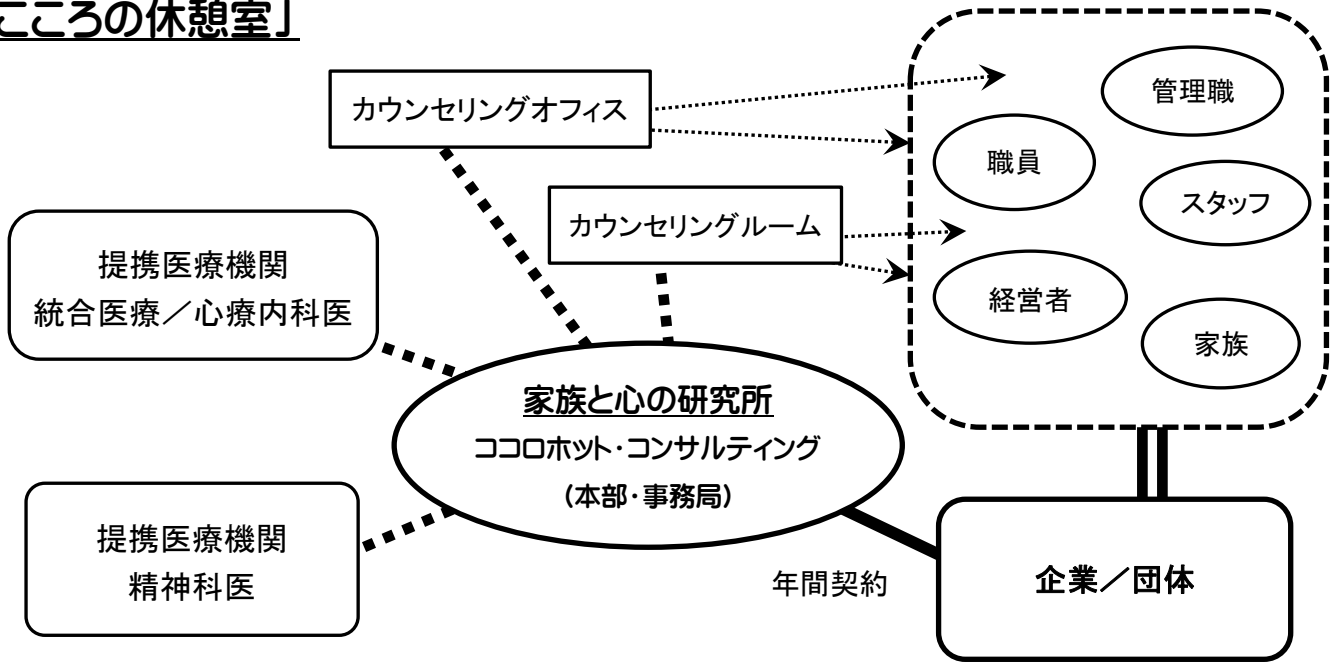
名古屋市東区泉 1-10-23 パムス&パーク 208

Tel : 052-950-7066 / 950-7067

<http://www.kazoku-cocoro.or.jp>



企業／団体支援プロジェクト  
「こころの休憩室」



## 「こころの休憩室」 開設へ・お問合せ～活用スタートまで

### 1. お問合せ／申込み

メールで①件名を「こころの休憩室・問合せ」として、②企業・団体名、③担当部署名、④担当者名、⑤電話番号、⑥メールアドレス、⑦問合せ内容 を記入の上、[info@cocoro-hotto.com](mailto:info@cocoro-hotto.com) へ送信してください。表面 QR コードから、問合せフォームもご利用ください。

### 2. メールまたは電話で回答

お問合せの内容を確認のうえ、ご連絡いたします。「こころの休憩室」の詳細をご説明させていただき日程や方法(オンライン、訪問、来訪)などの意向をお尋ねします。ご希望に沿うよう、調整して日時や方法を決定します。

### 3. 詳細内容の説明

訪問またはオンラインで、「こころの休憩室」の意義や効果、サービスの提供体制、費用などについて、ご質問を受けながら、詳しく説明いたします。ご要望があればお応えできるよう、具体的な提案をいたします。

### 4. お申込み・ご契約

「こころの休憩室」システム導入を十分ご検討いただいた上で、お申込みください。見積書や必要な書類をお届けします。契約期間は、一年単位で継続を前提としたものとなります。

### 5. 契約後、導入説明会の開催

「こころの休憩室」を利用される皆様を対象に、対面もしくは ZOOM で内容や利用方法の説明会を行います。オプションプログラムのご要望があれば、別途お受けします。

### 6. 「こころの休憩室」の利活用スタート

- ① 個別相談を対面または電話、オンライン(ZOOM)でお受けします。
- ② 複数の相談室で対応が可能です。利用される方がリストから選択して、予約申込みをします。
- ③ 個別相談費用は、契約プランに応じて、本人負担が発生します。
- ④ 利用実績は、毎月末で集計して報告します。(原則、利用人数のみとなります。)