

2025 年 11 月 10 日

ティーベック株式会社

働く人のメンタルを支える“ことばの力”を広げたい 「あのとき、こころが救われた！同僚・上司からのコトバ」を募集 ティーベック、4 月 1 日『こころのヘルスケアの日』に向けてエピソード募集開始しました

従業員のメンタルヘルス支援を目的とした EAP サービスを展開するティーベック株式会社（本社：東京都台東区、代表取締役社長：鼠家 和彦）は、「あのとき、こころが救われた！同僚・上司からのコトバ」と題し、心に残る言葉とエピソードの募集を開始しました。本企画は、一般社団法人日本記念日協会により認定された『こころのヘルスケアの日』（4 月 1 日）に向けて実施するものです。

こころが折れそうなときに支えになった言葉、あの一言があったから頑張れた――。

そんな“同僚・上司からかけてもらった印象的な言葉”を、エピソードとともにご応募ください。

入賞者にはギフトカードを進呈し、入賞作品は 2026 年 4 月 1 日『こころのヘルスケアの日』に発表いたします。



■募集概要

募集期間：2025 年 10 月 31 日（金）～2026 年 1 月 31 日（土）まで

応募方法：①WEB 申し込みフォーム（<https://ws.formzu.net/dist/S44282077/>）

②SNS(Instagram、X)、③郵送

作品について：同僚・上司からのコトバ+エピソード

入賞：最優秀賞 1 名（3 万円ギフトカード）、優秀賞 2 名（1 万円ギフトカード）、入選 10 名（3000 円ギフトカード）、つながるティーベック賞数名、plus Baton 賞など

<応募方法>

応募の際は応募規約、個人情報の取扱い (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) を必ずご確認の上ご応募ください。応募した時点で同意とみなします。

※締め切り 2026 年 1 月 31 日 (土) 23:59 まで/郵送の場合は当日消印有効

① PC、スマホからの応募

<https://ws.formzu.net/dist/S44282077/>

※応募本数に制限はありません。Web フォームは 1 回につき 1 作品応募できます。複数応募は再度お申込みまたはその他コメント欄に記入をお願いします。

② SNS 応募

instagram または X の公式アカウント (@tpec_official) をフォローの上、

#こころのヘルスケアの日 2026、#救われたコトバをつけて作品を投稿してください。(入選時は DM にてご連絡させていただきます。)

③ 郵送での応募

ペンネーム (公開可能な名前)、都道府県、年齢、性別、連絡先 (メールアドレス) を記載の上、下記までお送りください。

〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック (株) 経営企画部 記念日事務局 宛

※はがき・手紙はどちらでも構いません。使用する紙は自由です。切手等の費用は応募者負担となります。原稿の返却は不可。1 枚のはがき・1 つの封書に複数の作品をまとめてお送りいただけます。

■ 作品例

「ちゃんと寝てる？」

(あけがらす・岩手・34 歳・女性)

エピソード：ストレスで何も手につかない日に、上司から呼び出されて、また何か失敗したのかなとビクビクしていたときに言われたことは。仕事のことじゃなくて“寝ること”に気を遣ってくれたのが以外で涙が出た。その後、ストレスが溜まってどうにもならないときは寝ることにした。

「仮に、今日が 100 点じゃなくても、チームは回るから安心して」

(ポンすけ・神奈川県・25 歳・男性)

エピソード：プレッシャーで自分を追い込みすぎて体調を崩していたとき、同僚が冗談まじりに言ってくれた。

“いつも 100 点じゃなくてもいいし、“仕事は一人で背負うものじゃない”と気づいた瞬間。駄目だと思ったらすぐ SOS を出したほうが自分のこころの健康にも、チームにとっても良いと気付き気持ちが軽くなった。

「魂だけ出社してない？大丈夫？」

(山ランナー・東京都・38 歳・男性)

エピソード：メンタルは限界でも休めなかった私に OJT のときにお世話になった先輩が掛けてくれた言葉。人からもロボロに見えていたのかという気付きと、深刻な言い方ではなくおもしろい表現でいい意味で気が抜けた。

「みんながあなたみたいに動けるわけではないから、もっと客観的になってみよう」

（いちご大福みるく・熊本・45 歳・女性）

エピソード：若手時代に、やる気が空回りしていてチーム内で浮いているとも感じていて悩んでいたときに 1on1 で上司がくれたアドバイス。当たり前だけれど、それぞれに得意不得意があることを理解して、人にも自分にも優しくなれるきっかけになった。それ以降、心がギスギスしたらこの言葉を思い出しています。

＜その他＞

- ・ 入選者への連絡は 2026 年 2 月頃、入選作品は 2026 年 4 月 1 日頃にプレスリリース、ティーベック公式ホームページ、公式 SNS などて発表を予定しています。
- ・ 入選連絡から 1 週間返信がない場合、入選無効となる可能性がありますのでご了承ください。
- ・ 入賞の「つながるティーベック賞」と「plus Baton 賞」はこころのヘルスケアの日を制定したティーベックが運用する Web サイトの名称です。
- ・ 応募作品を公表する際、内容に関する配慮や漢字表記の統一など、当社の判断で修正させていただくことがあります。
- ・ 制作過程の一部に生成 AI を使用することは問題ございません。ただし、生成 AI から出力された作品をそのまま応募することはお控えください。

■こころのヘルスケアの日について

メンタルヘルスの問題は、誰にでも起こりうるものです。自分のこころの状態に目を向け、「ちょっとした気づき」の段階でケアを行い、必要に応じてひとりで抱え込まず専門家へ相談するなど、適切な支援につながる社会を目指して、ティーベック株式会社が 2020 年に制定しました。

日付の 4 月 1 日は、1993 年 4 月に当社がメンタルヘルス相談サービスを開始したことに由来しています。また、新年度の始まりである 4 月は、何かと忙しく変化の多い時期です。そのような時期だからこそ、こころのヘルスケアを意識してもらいたいという思いを込めています。

■ティーベック株式会社について

<https://www.t-pec.co.jp/>

24 時間健康相談事業のパイオニアとして 1989 年に設立。医師・保健師・看護師などの医療資格者を有するコンタクトセンターを運営し、セカンドオピニオン手配サービスやメンタルカウンセリング、生活習慣病の重症化予防など、健康・医療分野における社会課題の解決を目的とした事業を多数展開。2017 年から 9 年連続で健康経営優良法人「ホワイト 500」に認定。