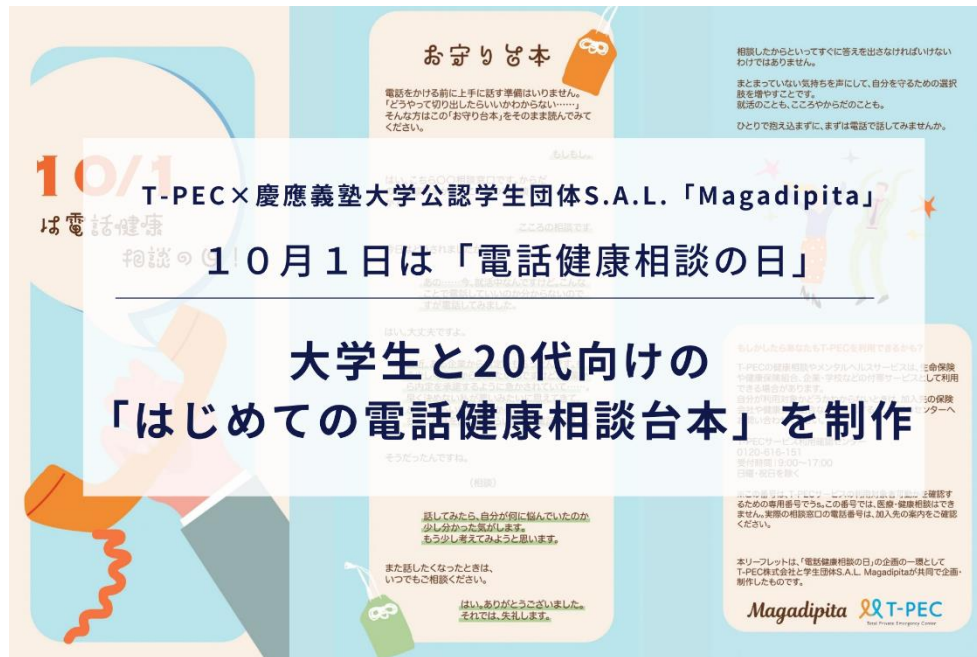


2026 年 10 月 1 日

ティーベック株式会社

「電話、ちょっと苦手…」な若者へ 健康相談のハードルを下げる“お守り台本”を大学生と制作 10 月「電話健康相談」情報発信強化月間、ティーベックが 20 代の相談の一步を後押し



24 時間健康相談を提供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、10 月 1 日の「電話健康相談の日」（一般社団法人 日本記念日協会認定）にあわせ、電話健康相談の利用促進と認知向上を目的に、10 月を「電話健康相談」情報発信強化月間として各種啓発活動を展開します。

今年は、慶應義塾大学公認学生団体 S.A.L.が制作するフリーマガジン「Magadipita」とコラボレーションし、20 代・大学生に向けた「はじめての電話健康相談“お守り台本”」を制作しました。

20 代・大学生にとって、電話は必ずしも身近なコミュニケーション手段ではありません。一方で、一人暮らしや就職活動など人生において大きな行事の多い年代は、体調やこころの健康について「誰かに直接相談したい」とき、電話だからこそ専門家とすぐにつながり、対話できるという価値があります。

今回、大学生とともに「若者にとって電話はなぜハードルが高いのか」「どうすれば電話健康相談をもっと気軽に利用できるのか」を考え、そのアイデアを手に取りやすいリーフレットにまとめました。

■「電話が苦手」な若い世代と、電話健康相談を見直す

ティーベックが 2019 年に制定した「電話健康相談の日」は、2026 年で 7 周年を迎えます。今年はこれまでとは目線を変え、若い世代と一緒に電話健康相談の価値をあらためて考えるため、慶應義塾大学公認学生団体 S.A.L. のフリーマガジン「Magadipita」とコラボレーションしました。

本企画はアイデアから制作まで大学生が主導で行いました。プレストミーティングでは相談そのものはサポートになると感じるが、やはり電話のハードルが高いという意見をもとに、まずは「若者が電話をしない・苦手と感じる理由」について考えました。そのうえで、「どうしたら電話をかけるハードルを下げられるか」をディスカッションした結果、出てきたのが、「台本があれば、何を話せばいいのかわかって電話しやすくなる」というアイデアでした。

この学生ならではの気づきをもとに、電話健康相談を初めて利用する人に向けた 3 つ折りパンフレット「はじめての電話健康相談“お守り台本”」を制作しました。

パンフレットには、実際に電話をかけるときの会話をイメージできる「お守り台本」を掲載。さらに、20 代・大学生にも関わり深い「就活ハラスメント」をテーマに、電話で相談する場面を具体的に紹介しています。

「こんなことを相談してもいいの?」「最初になんて言えばいい?」「どうやって電話を切れればいい?」といった、電話をかける前に感じやすい小さな不安を軽減する内容を目指しました。

■「はじめての電話健康相談“お守り台本”」パンフレットは無料でダウンロード可能

お守り台本

電話をかける前に上手に話す準備はいいですね。
「どうやって切り出したらいいかわからない……」
そんな方はこの「お守り台本」をそのまま読んでみてください。

もしもし。

はい、こちら〇〇相談窓口です。からだのご相談ですか? ころろのご相談ですか?

ころろの相談です。

今日はどうされましたか?

あの……今、就活中なんですけど、こんなことで電話していいのかわからないのですが電話してみました。

はい、大丈夫ですよ。

最近、ある企業から内定をもらったんです。もう少し考えてから決めたんですけど、企業から内定を承諾するように急かされていて……。早く決めない私が悪いみたいに思えてきて、どうしたらいいのかわからなくなりました。ちょっと話を聞いてもらいたくて電話しました。

そうだったんですね。

(相談)

話してみたら、自分が何に悩んでいたのか少し分かった気がします。もう少し考えてみようと思います。

また話したくなったときは、いつでもご相談ください。

はい、ありがとうございました。それでは、失礼します。

相談したからといってすぐに答えを出さなければいけないわけではありません。

まとまていない気持ちを声にして、自分を守るための選択肢を増やすことです。

就活のことも、ころろやからだのことも。

ひとりで抱え込まずに、まずは電話で話してみませんか。



もしかしらあなたもT-PECを利用できるかも?

T-PECの健康相談やメンタルヘルスサービスは、生命保険や健康保険組合、企業・学校などの付帯サービスとして利用できる場合があります。

自分が利用対象かどうかわからないときは、加入先の保険会社や健康保険組合などを確認するか、下記のセンターへお問い合わせください。

T-PECサービス利用確認センター
0120-616-151
受付時間 9:00~17:00
日曜・祝日を除く

※この番号は、T-PECサービスの利用対象者かどうかを確認するための専用番号です。この番号では、医療・健康相談はできません。実際の相談窓口の電話番号は、加入先の案内をご確認ください。

本リーフレットは、「電話健康相談の日」の企画の一環としてT-PEC株式会社と学生団体S.A.L. Magadipitaが共同で企画・制作したものです。

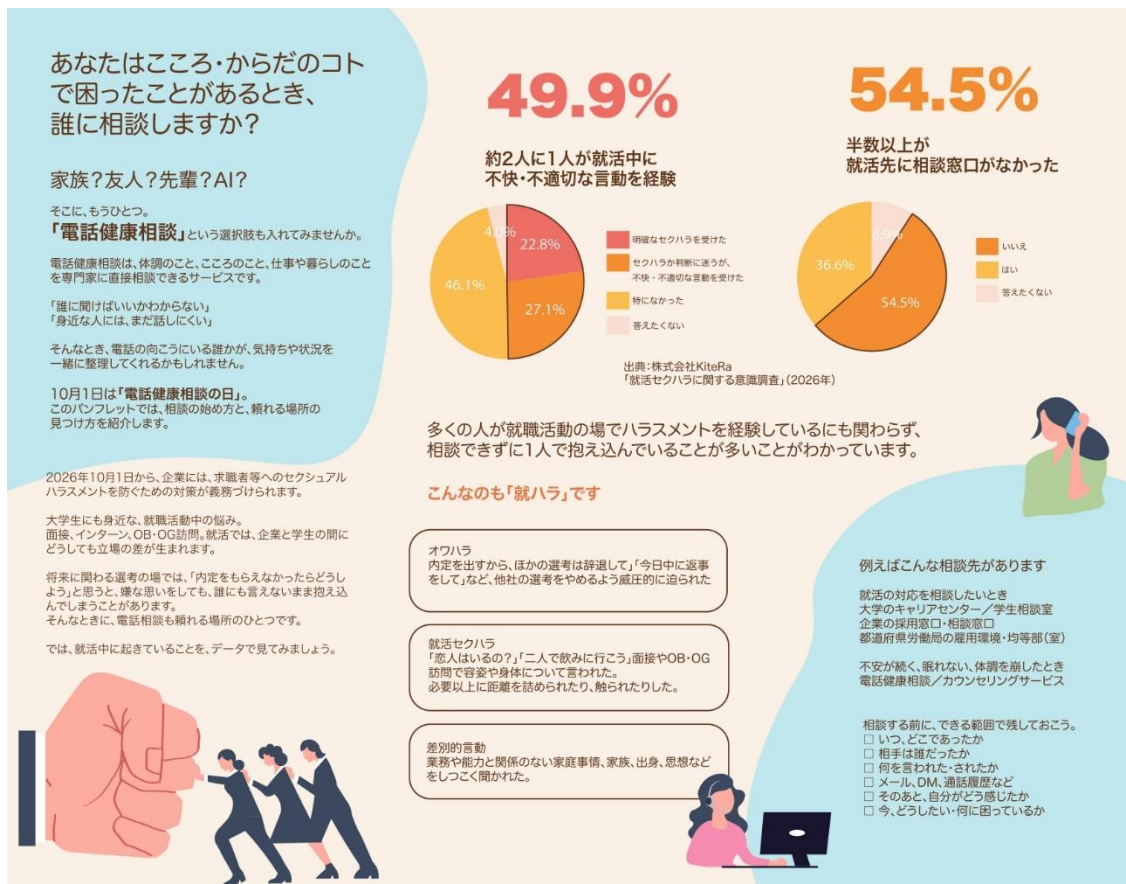
Magadipita  T-PEC
Total Private Emergency Center

10/1

は電話健康 相談の日!



＜「お守り台本」と名付け、大学生自身が使いやすい表現で、電話健康相談の会話シミュレーションを考えました。＞



＜相談例では、就職活動にまつわるメンタルヘルス相談（就活ハラスメント）を紹介。

「若い世代にとって、身体の相談よりもメンタルヘルスについて相談する機会が多いかもしれない」という大学生の意見から、この内容になりました。＞

「はじめての電話健康相談“お守り台本”」は、無料でダウンロードできます。

ダウンロードはこちら

https://www.t-pec.co.jp/wp/wp-content/uploads/2026/09/leaflet_20261001_tel_day_tpec.pdf

(3つ折りリーフレット仕様／PDF)

実際のリーフレットは各地の大学内のメディアセンター、学生寮、図書館などでも配布予定です。

詳しくはティーベック公式 SNS でお知らせします

<X> https://x.com/tpec_official

<Instagram> https://www.instagram.com/tpec_official

■制作後記 — 大学生からのメッセージ

「健康相談がより身近な選択肢になるように。」(Magadipita 編集・大学3年・金子瑛美さん)

電話相談というものは知っていましたが、どこか「深刻な悩みを抱えたときに利用するもの」というイメージがあり、自

分にとって身近な相談先だと考えたことはありませんでした。

今回、就活ハラスメントという大学生にも身近な問題をきっかけに、小さな悩みや、まだ自分の中でうまく整理できていないことでも、気軽に相談していいのだと知りました。何か困ったことがあったとき、「誰かに相談してみよう」と思った先に、電話健康相談という選択肢が自然に浮かぶようになっていけばいいなと思います。

『できればメールで済ませたい』それが就活生の私の本音でした」(Magadipita 編集・大学3年・渡邊葵子さん)

文字を打つ方が気楽で、どうしても電話よりメールを選んでしまう。電話が苦手な私にとって、それはごく自然なことでした。特に就活中の今は、何か間違えると選考に悪く響いてしまいそうで、心理的なハードルが低いメールを選びがちです。

それでも企画を通じて気づいたのは、文字ではなく「電話だからこそ得られる安心感」でした。就活でのモヤモヤや、一人で抱えきれない不安。うまく言葉にできなくても、声のトーンから気持ちを汲み取ってもらいながら話せるのは、電話ならではの良さだと思います。

電話に苦手意識がある同世代が「これならかけてみようかな」と少しでも思えるように、このパンフレットと『お守り台本』を作りました。誰かに声を出して頼るための、背中を押すきっかけになればと願っています。

「画面の文字より、1回の『大丈夫ですよ』が心を落ち着かせてくれました」(Magadipita 編集・大学2年・山本佳奈さん)

私も以前、電話相談を利用したことがあります。夜中に歯を強打してしまい、今すぐに病院へ行くべきか、明日にすべきか分からず、一人で暮らしていることもあって不安でいっぱいでした。普段あまり電話を使わないため「困ったときに電話で相談する」という発想がありませんでしたが、友人から提案されて、勇気を出してかけてみることにしました。

慣れない電話に緊張し、話したい内容をあらかじめ簡単にメモしておきました。ですが、この「お守り台本」が手元にあれば、焦っているときでも迷わずすぐに電話をかけられます。隣に誰もいなくても、電話の向こうに人がいると感じられるだけで、心が落ち着きました。このパンフレットが私と同じように、一人で不安を抱える誰かの安心につながると嬉しいです。

■ 電話健康相談の日について

https://note.com/denwa_day



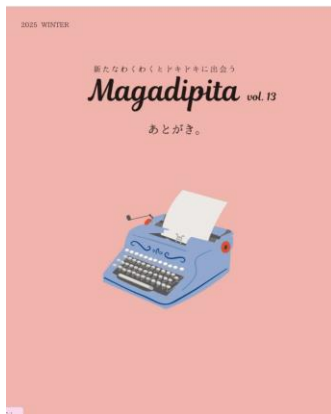
電話健康相談とは、体調や病気などについて、医師や看護師などの専門家に電話で相談できるサービスです。オンライン診療とは異なり診断や治療は行いませんが、健康や医療に関する日常の不安や疑問を相談できる身近な窓口のひとつです。ティーベックは、この“身近な保健室”のようなサービスをより多くの人に知ってもらうため、2019 年に 10 月 1 日を「電話健康相談の日」として制定しました。

※電話健康相談の内容は利用するサービスによって異なります。「電話健康相談の日」の企画では、医療機関情報の提供（病院探しのサポート）、小児相談（子どもの健康や子育てに関する相談）、介護相談、メンタルヘルス相談なども幅広く含め、「電話健康相談」と定義しています。

■ Magadipita について

<https://www.salkeio.com/magadipita>

Magadipita



手に取った一人ひとりが思いがけない「知」と出会えるように、という思いから生まれた、慶應義塾大学公認学生団体 S.A.L.が制作するフリーマガジンです。「日常から社会問題を捉え、読者に新しい世界や気づきを届けたい」という思いのもと、ファッション、アート、音楽、食、映画など、日常生活にある身近なものを切り口に、国内外のさまざまな社会問題を取り上げています。学生たちが企画から取材、誌面デザインまで制作の全工程に携わり、半年に 1 回発行しています。

■ ティーベック株式会社

<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 10 年連続で「健康経営優良法人」に認定。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

ティーベック株式会社（担当：経営企画部）

〒110-0005 東京都台東区上野 5 丁目 6 番 10 号

メール：info-pr@t-pec.co.jp