Shinagawa City 品川区 × あなたのココロのシェルパ、マイシェルパ。 マイシェルパ

メンタルケアの専門家による

オンライン カウンセリング

最大3回まで無料で受けられます！

妊娠や出産、子育てについて
相談できる人がいない

育児・家事、仕事の
両立が難しい

子供の成長について
悩むことが多い

パートナーと育児や家事に
ついての意見があわない

必死に毎日頑張っている
けど、もう無理かも…

イライラして子どもに
あたってしまいそう

「辛くても、自信が持てなくても毎日頑張っているあなたに、まずは自分を大切にしてほしい」

そんな想いから、メンタルケアの専門家（臨床心理士、公認心理師）による無料のオンラインカウンセリングの提供を始めました。悩みを抱えたときには、心が疲弊してしまう前に、ぜひ専門家へご相談ください。

品川区孤独・孤立対策推進事業

品川区福祉計画課 地域包括ケア推進担当　TEL 03-5742-6914　FAX 03-5742-6797

オンラインカウンセリング
通常8,800円／回 ▶ 0円／回

ご利用条件：年間最大3回まで
品川区在住の方

「小さいことだから」「自分でなんとかしなくちゃいけないから」と思わず なんでも気軽にご相談ください

マイシェルパ

マイシェルパは、医学博士・精神科専門医が運営する信頼のカウンセリングサービスです。
臨床心理士・公認心理師といったプロフェッショナルが、あなたの話をおうかがいします。
※プライバシー厳守（相談者名や相談内容は誰にも知られません）

Zoomを使って、家から相談可能

幅広い相談に対応可能

迷った場合は、カウンセラーの紹介も可能

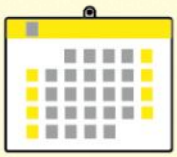
ご利用の流れ

カウンセリングまでわずか3ステップ！
予約完了後、マイシェルパから、カウンセリング用ビデオ通話のURLがメールで届きます。

STEP1

会員登録

STEP2



カウンセラーと
希望の日時を選択

STEP3

クーポンコードを入力して
予約完了

会員登録画面

オンラインカウンセリングのご予約は検索または下記QRコードからお申し込みください。

割引クーポン sngwkk

マイシェルパ

Web サイト

カウンセリング予約画面で上記の割引クーポンコードをご入力ください。
カウンセリングが年間最大3回まで無料で受けられます。

＜ご利用に際しての注意事項＞

・カウンセリングでは、ZOOMというビデオ通話のツールを使います。カウンセリングの時間までにアプリのインストールなど、準備をお願いします。
・2025年4月1日から2026年3月31日までの間に、お一人様あたり最大3回までご利用可能です。
3回ご利用済み、または各月の予約枠が埋まった場合は無料でご利用いただけませんのでご了承ください。
・カウンセリング前日以後に日時変更またはキャンセルをされた場合は、1回分の利用となりますのでご注意ください。
・毎月1日に3か月後までのご予約が可能になります。（4月1日の場合、4月～7月までの予約が可能）
・初回相談時に、品川区民であることが分かるもの（身分証明書など）をご提示ください。
・現在通院中の方は、必ず主治医の許可を得てからご利用ください。