

お守り台本



電話をかける前に上手に話す準備はいりません。
「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？ ころのご相談です
か？

ころの相談です

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いんですけど、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て。
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。

まとまっ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、ころやかからだのことも。

ひとりで抱え込まずに、まずは電話で話してみませんか。



もしかしたらあなたも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分からないときは、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可動かを確
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！



あなたはこころ・からだのコトで困ったことがあるとき、誰に相談しますか？

家族？友人？先輩？AI？

そこに、もうひとつ。

「電話健康相談」という選択肢も入れてみませんか。

電話健康相談は、体調のこと、こころのこと、仕事や暮らしのことを専門家に直接相談できるサービスです。

「誰に聞けばいいかわからない」
「身近な人には、まだ話にくい」

そんなとき、電話の向こうにいる誰かが、気持ちや状況を一緒に整理してくれるかもしれません。

10月1日は「電話健康相談の日」。

このパンフレットでは、相談の始め方と、頼れる場所の見つけ方を紹介します。

2026年10月1日から、企業には、求職者等へのセクシュアルハラスメントを防ぐための対策が義務づけられます。

大学生にも身近な、就職活動中の悩み。面接、インターン、OB・OG訪問。就活では、企業と学生の間にどうしても立場の差が生まれます。

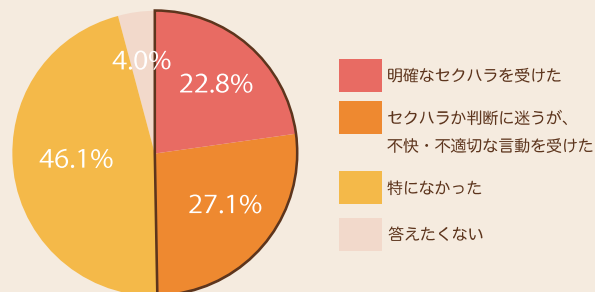
将来に関わる選考の場では、「内定をもらえなかったらどうしよう」と思うと、嫌な思いをしても、誰にも言えないまま抱え込んでしまうことがあります。

そんなときに、電話相談も頼れる場所のひとつです。

では、就活中に起きていることを、データで見てみましょう。

49.9%

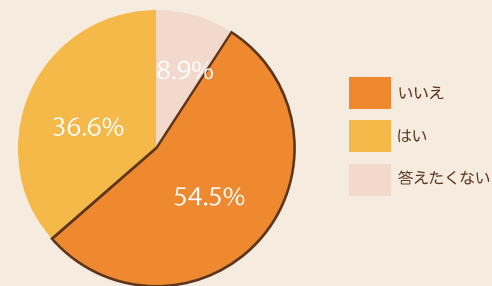
約2人に1人が就活中に不快・不適切な言動を経験



出典：株式会社KiteRa
「就活セクハラに関する意識調査」(2026年)

54.5%

半数以上が就活先に相談窓口がなかった



多くの人が就職活動の場でハラスメントを経験しているにも関わらず、相談できずに1人で抱え込んでいることが多いことがわかっています。

こんなのも「就ハラ」です

オウハラ

内定を出すから、ほかの選考は辞退して」「今日中に返事をして」など、他社の選考をやめるよう威圧的に迫られた

就活セクハラ

「恋人はいるの？」「二人で飲みに行こう」面接やOB・OG訪問で容姿や身体について言われた。必要以上に距離を詰められたり、触られたりした。

差別的言動

業務や能力と関係のない家庭事情、家族、出身、思想などをしつこく聞かれた。

例えばこんな相談先があります

就活の対応を相談したいとき
大学のキャリアセンター／学生相談室
企業の採用窓口・相談窓口
都道府県労働局の雇用環境・均等部(室)

不安が続く、眠れない、体調を崩したとき
電話健康相談／カウンセリングサービス

相談する前に、できる範囲で残しておこう。

- ☐ いつ、どこであったか
- ☐ 相手は誰だったか
- ☐ 何を言われた・されたか
- ☐ メール、DM、通話履歴など
- ☐ そのあと、自分がどう感じたか
- ☐ 今、どうしたい・何に困っているか

