

「ELPIS シリーズ」 ケアーズLite



ケアーズLiteについて

従業員が健康や仕事、プライベートな悩みを専門医に直接相談できるメール相談窓口です。

「会社の産業医には相談しにくい」「病院に行く時間が取れない」といったお悩みを専門医（産業医資格あり）に24時間いつでも相談できる窓口です。

※ご利用上の注意※

本サービスは下記ドメインより、メールをお送りします。

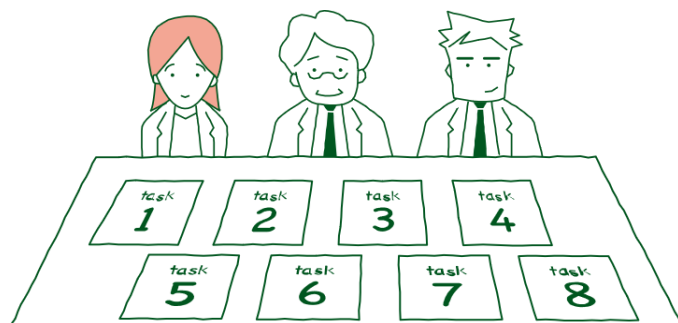
メールを受け取れるよう、事前にセーフリストへの登録を推奨いたします。

■使用ドメイン

受付完了メール「@elpis.life」

相談回答メール「@mh-tec.co.jp」

また、相談は24時間受け付けておりますが、送信エラーなどのトラブルに関する問合せ窓口は「平日9時～18時」となりますので、ご注意くださいませ。



ケアーズLiteご利用のステップ



1.専用サイトにアクセス

サイト (<https://cares-lite.elpis.life/for-user/>) にアクセス。

ページの中にある「相談内容」または「相談したい先生」をクリック。

QRコードを表示する

相談事例から相談内容を決める

よくある相談内容をご覧ください。
自分に当てはまる悩みや解決したいことを思い浮かべてから相談ができます。

相談内容

- 仕事の悩み
- ご自身の健康に関する悩み
- 家庭や介護に関する悩み
- お子さんに関する悩み
- 女性特有の様々な悩み
- 周産期に関する悩み
- 不妊に関する悩み

具体的な相談内容は

先生を選択して相談内容を決める

「すでに特定の先生に相談したことがある」
「今回はできれば女性の先生にお願いしたい」
など、先生を選択して相談ができます。

相談したい先生

精神科医 渡辺佐知子 先生
先生の経歴を見る
渡辺先生へ相談する

小児科医 田中雄一郎 先生
先生の経歴を見る
田中先生へ相談する

全ての先生を確認する

2.基本情報の入力

| | | |
|-------------------------------|---|--------------------------------|
| 企業コード <small>必須</small> | 1 | 人事担当者より案内された企業コードを入力します。 |
| お名前 <small>必須</small> | 2 | 本名ではなくニックネームでの相談も可能です。 |
| 返信先のメールアドレス <small>必須</small> | 3 | フリーアドレスまたは個人でのアドレスでのご利用を推奨します。 |
| メールアドレスの確認 <small>必須</small> | 4 | アドレス確認のために再度アドレスを入力します。 |

! ATTENTION

【企業コード】

企業コードは企業ごとに異なるため、人事担当者にご確認をお願いします。

※誤った企業コードを入力すると回答されないことがあります。

【メールアドレス】

本サービスは匿名での相談が可能なサービスです。

会社のアドレスではなく、フリーアドレスや個人のアドレスで相談ができます。

※アドレスに誤りがあるとメールが届かなくなるため、ご注意ください。

2.相談内容の入力

相談について

相談内容の種類

必須

☐ 仕事のお悩み ☐ 健康に関する相談

5

相談したい内容の種類を選択します。

相談内容

必須

どなたについてのご相談ですか？

☐ ご本人 ☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐

6

相談の対象となる方を選択します。

その方のご年齢を教えてください

☐ 詳細な年齢を入力する ☐ 3歳未満

7

相談の対象となる方の年齢を選択します。

いつから悩んでいますか？きっかけなどあれば教えてください。

8

困っていることは何ですか？

どなたかに相談しましたか？

相談内容の詳細はフリー記載となります。
具体的に記載いただくことで、
専門医からの回答が明確になります。
※文字数制限なし

その他、先生に伝えたいことを記載してください。



ATTENTION

【必須項目について】

ピンク色の **必須** マークがついている項目は必須となります。

3.送信

「送信ボタン」をクリックすると完了します。

どなたかに相談しましたか？

その他、先生に伝えたいことを記載してください。

送信



! ATTENTION

マニュアル通りに入力しても送信エラーになる場合、
下記連絡先までお問い合わせくださいませ。

—連絡先—

TEL：03-6277-8590

Mail：sangyoui-cs@avenir-executive.co.jp

受付時間：平日9時～18時

4.受付完了

送信完了後、相談内容入力画面で入力いただいたアドレス宛に、
受付完了メールが届きます。

■ 受付完了メール（例）

送信元：no-reply@elpis.life

件名：〔自動返信〕 ●●先生へのご相談、承りました

本文：

yoshさま

この度はELPISケアーズLiteをご利用いただきありがとうございます。
後ほど、渡辺先生よりご連絡をさせていただきます。
今しばらくお待ちくださいますようお願い申し上げます。

※このメールは自動返信メールになります。

企業コード：MHT★★

ハンドルネーム：yosh

メールアドレス：AAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

ご相談内容：

某IT会社に勤務しています。

業務が多忙になっている中、途中覚醒で寝ても2時間程で起きてしまい、
その後も30分おき等で目が覚めてしまいます。

寝る前はお風呂に入ったりケアなどは行っているのですが、

途中覚醒するサイクルが最近根付いている為

最近業務中でも眠くなってしまうです。

薬に頼らずケアを行う方法がありますか？

! ATTENTION

ハンドルネームは②で入力いただいた「お名前」が記載されます。

受付完了メールは「@elpis.life」から配信されます。

メール受信するため、事前にセーフリストへの登録を推奨いたします。

5.回答受信

相談内容入力画面で入力いただいたアドレス宛に 1 営業日中に専門医からの回答メールが届きます。

※追加で相談したい場合は専用サイトから行うようお願いします。

回答メールに返信しても回答されない場合がございます。

■回答メール（例）

送信元：*****@mh-tec.co.jp

件名：[ケアーズライトからの回答です]

本文：

度辺佐知子さま

ご相談、ありがとうございます。
業務が増えて、睡眠の質が低下してしまい、何度も目が覚めてしまう状況とのこと、大変お辛いこととお察しいたします。
仰るとおり、薬に頼らずケアを行ってから、次のステップへ進むことをお勧めします。
~~~~~中略~~~~~  
いろいろ工夫してみて、それでも日中の眠気が出る、どんどん悪化するなど、改善の兆しが見えない場合は、思い切って専門科であるメンタルクリニックへ相談してみるのも、良いでしょう。  
今後も、他の質問などがございましたら、また、いつでもお気軽にご相談ください。  
ご相談ありがとうございました。

度辺佐知子 <医師名が明記されます>  
ストレス因、仕事（業務）

**! ATTENTION**

回答メールが迷惑メールフォルダに振り分けられるケースが発生しています。

「@mh-tec.co.jp」をセーフリストに登録いただくようお願いいたします。