

服务 02



心理咨询 (身心健康咨询)

把一个人默默承受的心情，交给一个可以安心诉说的地方。



Supra Mentor Co., Ltd.

两类容易被忽略的员工

带病工作的员工

- 确诊后失眠、情绪低落、持续焦虑，心情始终无处安放
- 不想让家人担心，因此始终无法说出真实的心情
- 照顾患病家人的照顾者本身，也早已身心俱疲

外派员工、外籍员工及其家属

- 异国生活、育儿与夫妻关系的摩擦，与赴任本身的压力交织在一起
- 随行家属（配偶·子女）在当地陷入孤立，整个家庭都变得不稳定
- 找不到能用母语谈心的咨询对象

我们的方案：由具备临床经验的多语言心理咨询师提供一对一咨询。针对外派家庭，我们也提供伴侣与家庭咨询服务。

服务概览

- 由临床心理师等具备真实临床经验的咨询师提供线上心理咨询。以每周或隔周的固定疗程，慢慢将「此刻的心情」化为语言
- 采用认知行为疗法、压力管理等具科学依据的方法，涵盖抑郁、焦虑、适应障碍、神经多样性、接纳疾病等课题
- 除一对一外，也支持伴侣、家庭、团体等形式——外派家庭的课题（夫妻摩擦、随行家属的孤立、子女适应问题）皆可以家庭为单位处理
- 定期使用国际标准心理量表（PHQ-9、GAD-7、WHO-5）追踪状态，让变化可视化

推进方式（示例）

1. 免费30分钟咨询

2. 状态评估（心理量表）

3. 每周至隔周疗程

4. 也支持家庭・伴侣形式

5. 让康复过程可视化

来自使用者的声音

“ 跟随丈夫赴任已经两年。语言不通，也没有朋友，常常一整天都没跟任何人说过一句话。遇到能用母语交谈的咨询师，光是听到她说『那一定很不容易吧』，就成了我康复的开始。

30多岁女性・外派随行家属（使用家庭咨询）

“ 过去一段可怕的经历常常闪回，情绪不稳定时能有人倾听。在诉说的过程中，我逐渐理清了自己究竟在害怕什么。最有帮助的是，我获得了具体的自我照护方法，也学会了如何与身边的人沟通。

30多岁女性・脑肿瘤治疗中・全职员工

※为保护隐私，以下故事基于多个真实案例重新整理，不代表特定个人。

专业团队，与我们对品质的坚持



由谁来陪伴您

- 由临床心理师等具备真实临床经验的咨询师负责
- 日语·英语·中文·西班牙语·乌克兰语多语言咨询团队
- 如需诊断或药物治疗，将适当转介至医疗机构，严格区分各自的角色分工



品质保障机制

- 定期使用PHQ-9、GAD-7、WHO-5等量表追踪，绝不止步于「感觉好像变好了」
- 以契约保证不被评判、秘密受到保护的安全空间
- 首次疗程满意保证（7日内全额退款）

多语言，让支持真正送达

支持日语、英语、中文（繁体 / 简体）、西班牙语、乌克兰语。心理支持的深度，往往取决于是否能用母语表达。不经翻译中转，我们希望原原本本接住每个人的话语。

AI × 真人的结合 — 疗程之间也不遗漏



专属AI伙伴

- 基于ICF认证的癌症旅程教练体系所做的「心理状态检测」，将为您生成专属的AI伙伴
- 对话越多，它就越了解您、不断进化，并带来日常自我照护的建议
- 不放过情绪的每一次起伏，成为通往下一次疗程的桥梁



真人提供的免费支持

- 免费文字咨询与免费30分钟视频咨询，均由真人协调员对应，而非AI
- 每次疗程后，咨询师都会送上记录与回顾，确保支持不中断
- 状态不佳的日子，也可灵活调整形式（仅语音·文字消息等）

疗程之外的168小时（整整7天）该如何度过，才是让咨询真正发挥效果的关键。AI伙伴的日常自我照护建议，加上真人免费文字咨询，共同支撑着通往下一次疗程之前「独自一人的夜晚」。

值得信赖

信赖的背景



国际合作

将源自美国UCSF脑肿瘤中心的生存关怀项目本地化并提供，具备实际合作经验



获奖记录

荣获AYA癌症医疗与支援研讨会「AYA活动奖励奖」



学会发表

在国际肿瘤支持治疗学会（MASCC）发表海报2次，并在AYA癌症医疗与支援研讨会学术大会上就生存关怀项目进行了发表



获得推荐

Susan Chang博士（UCSF脑肿瘤中心 脑神经肿瘤科主任） / Shariann Tom（国际教练联合会ICF认证机构Cancer Journey Institute首席执行官） / 荒木笃实先生（VELTRA株式会社 创始人兼董事）

从一项服务开始也可以

企业与团体客户

- 不需要一次导入全部5项服务，单一服务也可单独导入
- 适用范围、使用上限、报告形式均可个别设计（报价免费）
- 使用方式匿名。人力资源部门仅收到匿名汇总报告

个人客户

- 可先从免费30分钟视频咨询或免费文字咨询开始（均由真人对应）
- 即使还不确定哪项服务适合自己，也可以先聊聊看
- 首次疗程若不满意，提供7日内全额退款保证

欢迎先聊聊看。

info@supramentor.net | <https://supramentor.net> | 线上对应・全球可用・严格保密