

# 健全であるための境界



境界を設定するのは良いことです。何が大丈夫で何が駄目かを説明するときに、相手があなたの限界を理解してくれます。私たちはその手助けをします。



フリーダイヤル  
0800 222 1990

携帯電話やインターネット電話からは通話できない場合があります。ここに記載されている他の方法のご利用をご検討ください。



WhatsApp  
+1 984 920 6875



電話番号 (直通)  
+81 36866 2815



ウェブサイト  
<https://sap.helpwhereyouare.com>  
企業コード: UMB



メールアドレス  
[support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)



iConnectYou  
アプリをiOSまたはAndroidのアプリストアからダウンロードして、次のパスコードを使ってご登録ください:  
246571

サポートは毎日24時間、ご利用いただけます

日本語サポートは 'Business Health Services-BHS' が提供するもので、この組織の職員はご所属の機関から完全に独立した専門家たちです。職業上の守秘義務があるため、サービスを利用する個人の詳細を漏らすことはありません。どのような内容をお話しになるかはあなたがお決めになることですが、ご所属の機関にそれが伝わることはありません。

# Healthy Boundaries



Setting boundaries is good. When you explain what you are okay with and what you are not okay with, people will understand your limits. We can help.



Freephone

0800 222 1990

Mobile or internet based calls may not be guaranteed. Please consider another access method listed here.



WhatsApp

+1 984 920 6875



Direct Dial

+81 36866 2815



Website

<https://sap.helpwhereyouare.com>

Company Code: UMB



Email

[support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)



iConnectYou

Download the app from iOS or any Android app store and register using the following passcode:  
246571

**SUPPORT IS AVAILABLE 24 HOURS PER DAY, 7 DAYS PER WEEK**

Support is provided by 'Business Health Services-BHS, staffed by professionals who are completely independent of your organisation. They are bound by professional standards regarding confidentiality and do not disclose details of individuals who have contacted the service. Any information you share is at your discretion and will not be shared with your organisation.