

最近ちょっと疲れているなあ… ストレスたまり気味… そんな先生方に

# メンタル相談のお知らせ

## メンタルヘルスカウンセリング

ストレスがたまってきているけれど、精神科医に相談するのはちょっと…とお考えの方へ、臨床心理士による無料のカウンセリングです。ご希望の日時・場所等をお聞きして臨床心理士を派遣しますのでお気軽にお電話下さい。臨床心理士はスクールカウンセラーとして活躍中の方もみえます。管理職の方が職員について相談することもできます。

- ・場所…所属の学校や県庁舎等
  - ・時間…勤務時間内で1時間程度
  - ・匿名の申込みできます
- 公立小中学校・県立学校教職員、県教育委員会事務局職員（県費負担の常勤職員・管理職）

三重県教育委員会事務局 福利・給与課 福利健康班 電話 **059-224-2939**

※本人の同意があれば、スクールカウンセラーからの申し込みも可能です。

## 【公立学校共済組合事業】

### 心の健康相談室

委託先医療機関で外来受診相談を受けられます。相談をご希望の方は公立学校共済組合 三重支部のホームページで医療機関を確認し、電話で直接医療機関にお申し込み下さい。

公立学校共済組合三重支部 福祉班  
お問合わせ **059-224-2989**

- 共済組合員と被扶養者対象
- 相談料無料ですが、医療行為を必要とする場合は保険診療扱いとなります

### 電話・面談メンタルヘルス相談

臨床心理士による予約制の相談です。

電話相談・面談予約（通話料無料）

**0120-783-269**

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00  
面談 月～土曜日 10:00～20:00

※祝日・年末年始を除きます

- 共済組合員と被扶養者対象
- 面談は一人年間5回まで無料

### Web相談（こころの相談）

メンタルヘルスに関する相談について臨床心理士が無料で個別に回答します。Web上で24時間受付しています。

<https://www.mh-c.jp/>  
ログイン番号 **783269**

- 共済組合員と被扶養者対象

### 教職員電話健康相談24

保健師等による健康に関する24時間・年中無休の電話相談です。

通話料無料  
**0120-24-8349**

- 共済組合員と被扶養者対象