

# 総合的なメンタルヘルス対策を実施しています

東京都教育委員会では、「早期自覚」、「早期対処」を基本方針としてメンタルヘルスに関するさまざまな取り組みを行っています。こころの健康管理にお役立てください。



## 相談事業

### 精神保健相談（面接相談） 予約制

東京都教職員健康相談員（医師）が精神保健全般について面接相談に応じます。

実施日時	毎月1回	予約方法	メールまたは郵送でお申込みください。
------	------	------	--------------------

※各月の実施日時、申込方法等は、東京都教育委員会のホームページでご確認ください。

<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/staff/welfare/consulting.html>

問合せ ▶ 福利厚生部福利厚生課 ☎ **03-5320-6879**

■ 心理師（公認心理師または臨床心理士）がこころの悩みに関する相談をお受けします。

※（公社）東京都教職員互助会に委託

### 土日相談 予約制

土曜日・日曜日に個別面談室を開設します。

時間	9:00～18:00	場所	御茶ノ水会場・立川会場
----	------------	----	-------------

問合せ・申込 ▶ ☎ **0120-211-540**

（受付時間：平日8:30～18:00）

### 電話相談

相談受付時間 平日 12:00～20:00

相談電話 ▶ ☎ **03-5283-2117**

### メール相談

専用フォームに相談内容等を入力いただき、後日メールで回答します。

相談フォームは [こちら](https://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/consult.html) <https://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/consult.html>  
（公社）東京都教職員互助会 東京都教職員総合健康センター

## 訪問相談事業

■ 訪問相談員（公認心理師または臨床心理士）が学校を訪問し、相談やセミナー講師 事前申込制を行います。  
※（公社）東京都教職員互助会に委託

### 訪問相談

学校管理職を対象にラインケアに関する助言・支援を行います。

問合せ・申込 ▶ ☎ **03-5283-2117**

（受付時間：平日9:00～17:00）

### 講師派遣

学校などで開催するメンタルヘルスセミナーに訪問相談員を講師として派遣します。

問合せ・申込 ▶ ☎ **03-5283-2323**

（受付時間：平日9:00～17:00）

### 個別面談

新任副校長や新規採用教員を対象に個別面談を行います。

問合せ・申込 ▶ ☎ **03-5283-2323**

（受付時間：平日9:00～17:00）

## 職場復帰支援事業

東京都教育委員会では、精神疾患により休職中の教員を対象に円滑な職場復帰と再休職の予防を目的として、職場復帰支援事業を行っています。

これまで実施してきた医療機関における職場復帰訓練、学校における職場復帰訓練のほか、令和3年度からは医療機関と学校におけるプログラムを一体的に行う新たなリワークプログラムを開始しています。

実施場所や実施方法など、ご自身に合った特徴を持つプログラムを選択することができます。所属を通しての申込みとなりますので、希望される方は学校長にご相談ください。



### 医療機関における職場復帰訓練（公社）東京都教職員互助会に委託

医療機関などにおいて実施するグループ活動を基本としたプログラムです。年間3クール実施します。（1クール 約3か月間、計31回）

令和3年度の予定	第1クール	7月～9月	第2クール	10月～12月	第3クール	1月～3月
----------	-------	-------	-------	---------	-------	-------

※各クール定員があります。申込方法、申込期限等は、右記へお問合せください。

問合せ・申込 ▶ ☎ **03-5283-2117**

（平日9:00～17:00）

### 学校における職場復帰訓練（公社）東京都教職員互助会に委託

所属学校において、復職アドバイザー（心理師等）が学校訪問し状況確認を行いながら、段階的に進めるプログラムです。

※標準的な訓練期間は、申請から復職まで約6か月です。 ※手続に一定期間要しますので、希望される方はお早めにご相談ください。

問合せ・申込 ▶ リワークプラザ東京 ☎ **03-5577-6197**

（平日9:00～17:00）

### 職場復帰支援連携プログラム（公立学校共済組合との連携事業）

東京都教育委員会と公立学校共済組合が連携し、関東中央病院を拠点に実施する新しいリワークプログラムです。

#### プログラムの特徴

- 医療機関プログラムと学校プログラムを一体的に行います。
- プログラム期間や日数は医師が判断して柔軟に設定します。
- 参加期間中は、医師・心理師・保健師が連携してフォローします。
- 医療機関プログラムについては、一定の要件を満たした場合、公立学校共済組合から交通費補助があります。

※プログラム参加に当たっては、関東中央病院で初診を受け、定期的に受診が必要です。（自己負担）

問合せ ▶ 公立学校共済組合関東中央病院 ☎ **03-6413-7191**

（平日9:00～17:00）

