

「早期自覚」「早期対処」を基本方針としたメンタルヘルス支援の取組を行っています。



相談窓口のご案内

こころの病の予防には、ご自身でメンタルヘルス不調に気づくことが大切です。東京都教育委員会では、公立学校教職員を対象に下記のメンタルヘルス相談窓口を設けています。ぜひご利用ください。

東京都教職員健康相談員(精神科医)が精神保健全般について面接相談に応じます。

精神保健相談(面接相談)

無料
予約制

- 相談日：月1回
- 申込方法：メール または 郵送

※各月の相談日、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
教育庁福利厚生部福利厚生課厚生担当
☎ 03-5320-6879

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に応じます。

(公社)東京都教職員互助会に委託

土日相談【予約制】

無料

- 土曜日・日曜日に個別面談室を開設します。(開設時間 9:00 ~ 18:00)
- 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

▶ 相談電話 ☎ 03-5283-2117 (平日 12:00 ~ 20:00)

メール相談

専用フォームに相談内容を入力いただき、後日メールで回答

▶ 相談フォームはこちら
<https://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/consult.html>
(公益社団法人東京都教職員互助会 東京都教職員総合健康センター)

職場復帰支援事業(リワークプログラム)のご案内

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とした復職支援を行っています。従来の職場復帰訓練に加えて、令和3年度から公立学校共済組合と連携し新たなリワークプログラムを開始しました。

これから復職に向けて活動のスタートを考えている方を対象としたプレリワークプログラム、復職した方を対象に復職後の支援や情報共有を目的としたフォローアッププログラムも行います。ぜひご活用ください。

医療機関等における職場復帰訓練

グループ活動を基本に行うプログラムです。

時期 年間3クール、週3日・全31回

実施者 三楽病院 精神科医・臨床心理士等

内容(例) 運動療法、模擬授業、レクリエーション療法、コミュニケーションワーク等

▶ 問合せ
東京都教職員総合健康センター
☎ 03-5283-2117(平日 9:00~17:00)

所属学校における職場復帰訓練

所属学校において復職アドバイザー(臨床心理士等)が状況確認しながら段階的に進めるプログラムです。

時期 随時受付(申請から復職まで約6か月)

▶ 問合せ
リワークプラザ東京
☎ 03-5577-6197(平日 9:00~17:00)

(公社)東京都教職員互助会に委託

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

医療機関プログラムと学校プログラムを一体とした医療との連携によるプログラムです。

時期 随時受付 期間 医師が判断して柔軟に設定

実施場所 公立学校共済組合関東中央病院(学校プログラムは所属学校)

● 条件を満たした組合員には、公立学校共済組合から医療機関プログラム期間中の交通費を一部補助

医療機関プログラム(例) 心理教育、園芸療法、ヨガ、美術、グループミーティング等 ※参加に当たり、関東中央病院で初診を受け、プログラム期間中は2週間に1回程度診察を受けていただきます。(自己負担)

プレリワークプログラム 対象 病気休職中・病気休暇中の教員
内容(予定) 精神科医の講話、事業紹介等

フォローアッププログラム 対象 精神疾患により休職し復職した教員
内容(予定) 復職後の支援に関する講話等

● プレリワークプログラム、フォローアッププログラムの実施日時等は所属宛での通知または東京都教育委員会のホームページでご確認ください。

▶ 問合せ
関東中央病院メンタルヘルスセンター ☎ 03-6413-7191
(平日 9:00~17:00)

問合せ先

教育庁福利厚生部福利厚生課厚生担当

☎ 03-5320-6879