

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」、「早期対応」を基本方針として、公立学校教職員（東京都職員）の皆さまを対象にメンタルヘルスに関するさまざまな予防対策を行っています。夏休み明けはメンタルヘルス不調を感じる教職員の方が増える傾向にあります。不調を感じたら、まずは臨床心理士等と話をしてみるなどして、ご自身のメンタルヘルスを整えてみませんか。



メンタルヘルスポータルサイト ▶まずは、一度ログインしてみましょう。

教職員が利用できるメンタルヘルス支援に関する情報を集約したポータルサイトを開設しています。各種相談窓口への申込みや、職場復帰訓練の申請様式のダウンロード等ができます。メンタルヘルスミニ動画も配信中。

ポータルサイトログインのためのIDとパスワード: ID:tokyo パスワード:mental

※（一財）教職員生涯福祉財団に委託して実施します。ログイン方法等が不明な場合はお問合せください。

https://www.kyosyokuinzaidan.jp/mental_care_tokyo.html

問合せ先 (一財)教職員生涯福祉財団 ☎03-5368-1882

メンタルヘルスミニ動画の配信 ▶夏休みにゆっくり視聴して、セルフケアに取り組んでみましょう。

教職員の方がセルフケア、ラインケア等のメンタルヘルスに関する知識を気軽に学べるよう、1動画5分程度ミニ動画（アニメ形式）を配信しております。各対象向けに以下のテーマ等で配信しています。上記のポータルサイトにログインして、視聴が可能です。

- 全教職員向け.....「不調のサインに気付く」、「ストレスコーピング」ほか
- 管理職向け.....「職場のメンタルヘルス不調や異変のサインに気付く」、「職場復帰訓練の準備」ほか
- お休み中の教職員向け.....「休職中の過ごし方」、「職場復帰に向けて、日常生活の中でできる準備」ほか



相談事業

教職員の方が無料で相談できる窓口があります。申込方法等の詳細は、ポータルサイトの各資料からご確認ください。

電話相談〈メンタルヘルス相談 ワンストップ窓口〉 ※通話料無料

メンタルヘルスに関する総合的な相談窓口です。ご相談はもちろん、悩みを抱えているがどこに相談したらよいかわからない場合は、一人で悩まず、まずはお気軽にご連絡ください。

公認心理師または臨床心理士がご対応します。ご相談者様の状況に応じて、ほかの相談窓口のご案内もいたします。

受付時間 ☎0120-567-395 (平日9:00～20:00、土曜日9:00～18:00)

精神保健相談（面接相談） 予約制

東京都教職員健康相談員（精神科医師）が医学的知見に基づき、心の健康に関する相談に応じます。所属先のメンタルヘルス不調の教職員に関して、管理職の方からのご相談も受付可能です。ぜひご活用ください。

土日相談 予約制

土曜日・日曜日に都内の各会場にて、公認心理師または臨床心理士が対面でご相談に応じます。（年末年始（12月29日～1月3日）を除く。）ご希望の場合は、オンラインによるご相談も可能です。

WEBフォーム相談

相談フォームに相談内容等を入力いただき、原則として3開庁日以内に公認心理師または臨床心理士が回答します。電話相談や対面相談のハードルが高いと感じる方にもおすすめです。

訪問相談事業（管理職向け）

学校の管理職の方を支援する訪問相談窓口（ラインケア支援）を始め、セミナー講師の派遣や個別面談等を行っています。メンタルヘルスポータルサイトまたは上記のQRコードからご確認ください。

職場復帰支援事業 ▶令和8年度当初（4月1日）復職に向けた職場復帰訓練を中心としたご案内です。

メンタルヘルス不調により休職中の正規任用教員^(*)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。実施場所や実施方法等、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の管理職にご相談ください。 *指導主事、管理職は、除きます。

令和8年度当初（4月1日）以前の復職を希望される場合は、以下の各問合せ先に、まずはお電話ください。

医療機関等における職場復帰訓練（(公社)東京都教職員互助会に委託）

医療機関等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。
プログラム例…運動療法、コミュニケーションワーク、模擬授業、集団精神療法、レクリエーション療法等
年間3クール実施しております。（1クール 約3か月間、計31回） 場所 御茶ノ水会場
第2クール：9月～11月、第3クール：12月～3月
※各クールには定員があります。申込方法等は、下記のリワークプラザ東京までお問合せください。

問合せ・申込先 リワークプラザ東京 ☎03-5577-6197 (平日8:30～17:00)

所属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（公認心理師または臨床心理士等）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。
※プログラムの標準期間は3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・申込先 リワークプラザ東京 ☎03-5577-6197 (平日8:30～17:00)

東京都教育委員会と公立学校共済組合関東中央病院が連携して実施している職場復帰支援連携事業のご案内です。

職場復帰支援連携プログラム

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リワークプログラムです。
※随時受付（プログラム期間は個々の状況に合わせて医師が判断して設定）
※場所 公立学校共済組合関東中央病院メンタルヘルスセンター（東京都世田谷区上用賀6-25-1）
（学校プログラムは、所属学校において実施します）
プログラム例（医療機関プログラム）
心理教育、園芸療法、ヨガ、課外活動、美術、新聞スピーチ、グループミーティング等

職場復帰支援連携事業では、以下の研修会等もオンライン形式で実施します。ぜひご参加ください。

教育管理職向け研修会

日時 令和7年8月26日（火）14:00～16:00
内容 精神科医による休職者への対応方法のアドバイス、メンタルヘルス支援事業の紹介等
対象者 東京都公立学校管理職
※メンタルヘルス不調により病気休職中・病気休暇中の正規任用教員が在籍する学校の管理職はぜひご参加ください。

令和8年4月1日 復職向け“リワークプログラム”ガイダンス ～復職準備を始める前に～

日時 令和7年8月1日（金）14:00～15:30
内容 精神科医による職場復帰訓練（リワークプログラム）の紹介、リワークプログラムの説明、リワークプログラム経験者体験談のビデオ映像ほか
対象者 令和8年4月1日（令和8年度当初）の復職を目指している、または職場復帰訓練（リワークプログラム）への参加を検討している、メンタルヘルス不調により病気休職中または病気休暇中の教員（東京都の正規教員）
※指導主事、管理職は対象外です。

問合せ先 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)

★詳しくは、所属学校宛での通知またはポータルサイトおよび東京都教育委員会のホームページをご確認ください。

QRコードまたは右記のとおり検索 東京都教職員 メンタルヘルスポータルサイト 検索

