



こころの不調の予防、「早期自覚」「早期対処」を基本としたメンタルヘルス支援の取組みを行っています

教職員メンタルヘルスポータルサイトにも各支援情報を集約して掲載しております。ぜひご覧ください。

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



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

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付くことが大切です。東京都教育委員会では、公立学校教職員（東京都職員）を対象にメンタルヘルスの相談窓口を設けています（相談料無料）。ぜひお気軽にご利用ください。申込方法については、ポータルサイトをご確認ください。

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。*（株）メディカル・コンシェルジュに委託して実施します。

■ 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。**ご相談者様の状況に応じて、他の相談窓口のご案内もいたします。

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

■ 土日相談 予約制 オンライン相談可

土曜日・日曜日に個別相談室を開設します。ご希望の場合は、オンラインによる相談も可能です。

場所 ①新宿会場 ②八王子会場 ③池袋会場・銀座会場・目黒会場・町田会場 *③については、開催日によって会場が異なります。

対象 正規任用教職員、暫定再任用教職員、定年前再任用短時間勤務教職員、臨時的任用教員、期限付任用教員および管理職

■ WEBフォーム相談 匿名制 24時間受付

相談フォームに相談内容を入力いただくと、原則3開庁日以内にフォーム上で回答します。電話相談や対面相談はハードルが高い…と感じる方におすすめです。

東京都教職員健康相談員（精神科医）が精神保健（メンタルヘルス）全般に関する対面相談を実施し、医学的知見に基づくアドバイスをします。

*相談室の管理・運営は（株）メディカル・コンシェルジュに委託して実施します。

■ 精神保健相談 予約制

相談日 月1～2回程度（平日） 14:00～17:00 **場所** 新宿会場

対象 正規任用教員、暫定再任用教員、定年前再任用短時間教員および管理職

*正規任用事務職員、臨時的任用教員、期限付任用教員の方は、申込締切時点で空きがある場合のみご利用いただけます。

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、こころの病により病休退職中の教員を対象とした復職支援を行っています。

10月は翌年4月からの復職に向けたご相談が増える時期です。各問合せ窓口にお問い合わせいただければ、ご相談内容に応じてご案内させていただきます。復職に向け、職場復帰訓練をぜひご活用ください。

※東京都教育委員会から任用されている正規教員が対象です（管理職、指導主事は対象外です。）。

*（公社）東京都教職員互助会に委託して実施します。

■ 医療機関等における職場復帰訓練

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。

時期 年間3クール、週3日・全31回

実施場所 御茶ノ水会場

内容（例） 運動療法、模擬授業、レクリエーション療法 等

■ 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。

時期 随時受付（プログラムの標準期間は3か月間、申請から復職までの標準的な期間は約6か月です。希望される方はお早めにご相談ください。）

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

■ 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

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で行います）

●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）。

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 **教育庁福祉厚生部福祉厚生課厚生担当** ☎03-5320-6879