



# 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を行っています

「東京都教職員のためのメンタルヘルスポータルサイト」に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。

## メンタルヘルスポータルサイト

ID : tokyo パスワード : mental

[https://www.kyosyokuinzaidan.jp/mental\\_care\\_tokyo.html](https://www.kyosyokuinzaidan.jp/mental_care_tokyo.html)



すべて無料

## 相談窓口のご案内

東京都教育委員会では、メンタルヘルス支援事業として、公立学校教職員（東京都職員）を対象に早期自覚・早期対処を目的とした相談窓口を設置しております。気になることや、最近何か調子がおかしいなと思ったら、まずは一度相談してみるのはいかがでしょうか？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メンタルヘルスに関する相談に応じています。学校管理職の方が、メンタルヘルス不調の教職員について相談もできますので、ご活用ください。

\*（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分からぬ場合は、一人で悩まず、まずはお気軽にご連絡ください。

（相談電話）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・日曜日に個別面談室で相談ができます。

（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。



（予約電話番号）050-3665-8034（平日 9:00～18:00）（申込フォーム）<https://select-type.com/rsv/?id=fWH-pCIILLA>



### ■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営業日以内にフォーム上で回答します。

（相談フォーム）<https://mc-seishinhoken.com/>



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、臨時の任用教員、期限付任用教員の方は、申込締切時点での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 \*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関東中央病院では、メンタルヘルス不調により休職中の方などを対象にさまざまな職場復帰支援の取組を行っています。

リワークプログラムって  
どのようなことをするの  
だろう…



メンタルヘルス不調による病気休職中または病気休暇中の教員の方を対象に、下記のとおりプログラムを行いますので、お気軽にご参加ください。

### ■“リワークプログラム”ガイダンス

○日 時 令和8年1月27日（火）14:00～15:30

○内 容 職場復帰訓練（リワークプログラム）に関するガイダンス

精神科医師の講話、職場復帰訓練の説明、リワーク経験者の声の紹介ほか

○実施方法 オンライン参加（ZOOM使用）

○対象者 メンタルヘルス不調による病気休職中、病気休暇中の教員（令和8年度途中の復職予定者向け）

○申込期間 現在申込受付中。申込期限は、令和8年1月20日（火）まで

\*令和7年度中または令和8年4月1日復職を検討中の場合は、上記電話相談（ワンストップ窓口）へご相談ください。

（問合せ）関東中央病院メンタルヘルスセンター ☎ 03-6413-7191

\*申込・参加方法の詳細は、所属学校宛ての通知または上記の「東京都教職員のためのメンタルヘルスポータルサイト」からご確認ください。

復職に向けてまだ不安…  
でもリワークに興味はあるから  
とりあえず話を聞いてみたい



問合せ先

教育庁福利厚生部福利厚生課厚生担当

☎ 03-5320-6879