

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。

メンタルヘルスポータルサイトおよびミニ動画の配信

教職員が利用できるメンタルヘルス支援について、相談窓口や職場復帰訓練の申込先等の情報など、メンタルヘルス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。また、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の啓発を目的として、全教職員向け、管理職向け、休職者向けのそれぞれに合ったテーマの動画を配信しております。視聴方法の詳細等は、各学校宛ての通知をご確認いただくか、右のQRコードからご確認ください。

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



相談事業 ※株式会社メディカル・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(フリーダイヤル)〉

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、他の相談窓口のご案内もいたします。

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

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。ぜひご利用ください。

【対象】 正規任用教職員、暫定再任用教職員(フルタイム)、定年前再任用短時間勤務教職員、管理職
*臨時的任用教員、期限付任用教員、時間講師等の方は、予約に空きがある場合にご利用いただけます。

【実施日時】 月1～2回程度(平日) 【予約方法】 申込みフォームからお申込みください。

◎申込みフォーム https://select-type.com/rsv/?id=fWH-pCILLA&c_id=384719

※開催日時、申込方法、リンク等は、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>



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。

【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、管理職

【時間】 9時～18時

【場所】 ①新宿会場 ②町田会場 ③池袋会場・目黒会場・銀座会場 ※③の会場については開催日ごとの交代制です。

◎予約専用電話 ☎ **050-3665-8034** (受付時間：平日9:00～18:00)

◎申込みフォーム <https://select-type.com/rsv/?id=fWH-pCILLA>



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。

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



訪問相談事業 事前申込制

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、ラインケアに関する助言・支援やセミナー講師、面談等を行います。

訪問相談(ラインケア)

職場におけるメンタルヘルス対策や職場環境改善、休職者・復職者への対応、精神疾患による病気休職中・病気休暇取得中の教職員が学校において自主復帰訓練を行う場合の個別訓練プログラムの作成支援等、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。

講師派遣

学校や教育委員会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。

個別面談

悩みを抱えやすい新規採用教員、新任副校長等を対象に個別面談を行うことで、メンタルヘルスケアを推進します。

◎予約専用電話 ☎ **050-3665-8034** (受付時間：平日9:00～18:00)

◎申込みフォーム https://select-type.com/ev/?do_timeline&u=O820039rQH&tl=2797



職場復帰支援事業

メンタルヘルス不調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。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長にご相談ください。*正規任用教員(管理職、指導主事は除きます。)

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。

年間3クール実施します。(1クール 約3か月間、計31回) 【場所】 お茶の水会場

【第1クール】 6月～8月、【第2クール】 9月～11月、【第3クール】 12月～2月

【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

*各クール定員があります。実施時期は現時点での予定です。申込方法等は、下記へお問い合わせください。

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(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。

*申請から復職まで手続期間を含めて約6か月が標準です。(プログラム期間の標準は3か月)

◎問合せ・申込みは、医療機関訓練・学校訓練共に、

リワークプラザ東京 ☎ **03-5577-6197** (平日8時～17時) までお願いいたします。

復職希望時期を踏まえた訓練スケジュールや個々の状況に合わせたプログラムについてご相談が可能です。

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)

【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

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、以下の職場復帰支援連携事業も実施しています。実施方法は、すべてオンライン形式です。

教育管理職向け研修会

日時 令和8年5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。

復職した教員へのサポートプログラム

日時 令和8年6月2日(火)
15:30～17:00

内容 精神科医による復職後の過ごし方などのアドバイス、少人数に分かれての情報交換等

対象者 メンタルヘルス不調(精神疾患)により病気休職し、復職した教員(東京都の正規教員)

*東京都教育委員会が実施する職場復帰訓練参加の有無にかかわらず、メンタルヘルス不調による病気休職から復職した教員の方が参加可能です。
*管理職、指導主事は対象外です。

“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8年8月7日(金)
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。

対象者 メンタルヘルス不調(精神疾患)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)(令和9年4月1日復職予定者向け)

*管理職、指導主事は対象外です。

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、所属学校宛ての通知またはメンタルヘルス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(右記QRコード)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

