

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)の皆様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。令和6年度から、メンタルヘルスに関するポータルサイトを新設し、セルフケア等の知識を教職員の方が気軽に学べるミニ動画の配信を開始しました。ぜひ、ご自身や職場のこころの健康管理にお役立てください。

メンタルヘルスミニ動画の配信・メンタルヘルスポータルサイトの新設 令和6年度新規開始

教職員がセルフケア、ラインケア等のメンタルヘルスに関する知識について、気軽に学び、身に付けられるよう、知識啓発を目的として、一般教員向け、管理職向け、退職者向けのそれぞれに合ったテーマの動画を、学校現場でのメンタルヘルス不調などが発生しやすい時期等に合わせて配信しております。

ポータルサイトメニューよりご視聴可能です。視聴方法の詳細等は、各学校宛ての通知を御確認または、以下の連絡先までお問合せください。

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

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



問合せ (一財)教職員生涯福祉財団 ☎03-5368-1882

※(一財)教職員生涯福祉財団に委託して実施します。

相談事業

●精神保健相談(面接相談)【予約制】

東京都教職員健康相談員(医師)が精神保健全般について面接相談に応じます。管理職の方が、ご所属のメンタル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。

対 象

正規任用教職員、暫定再任用教職員(フルタイム)、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、空きがある場合に御利用いただけます。

実施日時

月1回程度

予約方法

メール

※各月の日時、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 福利厚生部福利厚生課 ☎03-5320-6879



以下3種類の相談は、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をお受けします。

※ソーシャルアドバンス株式会社に委託して実施します。

●土日相談【予約制】

土曜日・日曜日に個別面談室を開設します。

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、管理職

時 間

9:00~18:00

場 所

池袋会場・上野会場・立川会場

問合せ・申込 ☎03-6802-7760 (受付時間:平日 9:00~18:00)

●電話相談

相談受付時間

平日 12:00~20:00

相談電話

☎03-6231-7787

●メール相談

相談フォームに相談内容等を入力いただき、後日メールで回答します。

相談フォームはこちら

<https://social-advance.jp/consult/>



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、セミナー講師や面談等を行います。

【事前申込制】

●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、所属の教職員が学校等で独自に自主復帰訓練を行う場合の個別訓練プログラムの作成等、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。

問合せ・申込 ☎03-6802-8666 (受付時間 平日 9:00~17:00)

●個別面談

新規採用教員、新任副校長等に個別面談を行います。

申込方法

申込書をメールで送付

申込書フォームURL: <https://social-advance.jp/dispatch-tokyo/>

送付先メールアドレス: dispatch_tokyo@social-advance.jp

問合せ ☎03-6802-8388 (受付時間 平日 9:00~17:00)

●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。

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（管理職は、除きます。）

●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。

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 御茶ノ水会場

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。申込方法等は、下記へお問合せください。

問合せ・申込

(公社)東京都教職員互助会 東京都教職員総合健康センター
☎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(心理士)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）。

※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

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た
職場復帰支援連携事業をご紹介します。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6年8月27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。

“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6年9月10日（火）14:00～15:30

内容 精神科医によるリワークプログラム紹介講演、リワーク経験者体験談のビデオ映像ほか

対象者 半年～1年後の復職を目指している、メンタルヘルス不調（精神疾患）により病気休職中又は病気休暇中の教員（東京都の正規任用教員）
※指導主事、管理職は対象外です。

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)

★詳しくは、所属学校宛ての通知又は東京都教育委員会のホームページをご確認ください。

QRコード又は「東京都教育委員会 メンタルヘルス」で検索

東京都教育委員会 メンタルヘルス

検索

