

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。

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、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ので、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？

公認心理師又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。(ソーシャルアドバンス(株)に委託)

● 対象 公立学校教職員（東京都職員）

すべて無料

✳ 電話相談 電話でこころの悩みについて相談ができます。

【相談電話】 03-6231-7787

【受付時間】 平日 正午から午後8時まで



✳ メール相談

相談フォームに相談内容を入力いただき、後日メールで回答します。

相談フォーム ➡ <https://social-advance.jp/consult/>



✳ 土日相談【予約制】(時間 午前9時から午後6時まで)

土曜日・日曜日に個別面談室で相談ができます。

○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 午前9時から午後6時まで



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様々な職場復帰支援の取組を行っています。

メンタルヘルス不調のため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7年2月7日(金) 午後2時から午後3時30分まで

内容 職場復帰に向けたガイダンス

精神科医師の講話、リワーク経験者の声の紹介ほか

実施方法 オンライン配信(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
※指導主事、管理職は対象外です。

定員 30名

申込期間 現在申込受付中。申込期限は、令和7年2月3日(月)まで

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...

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 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、所属学校宛での通知又は「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。QRコード又は以下のとおり検索。ID: tokyo パスワード: mental

東京都教職員 メンタルヘルスポータルサイト

検索



問合せ先

教育庁福利厚生部福利厚生課厚生担当

☎ 03-5320-6879