

【メンタルヘルス対策事業のご案内】

ピアカウンセリング

無料
予約制

「ピア」とは「仲間・同士」を意味します。東京都教育委員会ではメンタルヘルス対策事業の一つとして、専門の講師による指導のもと、教職員同士の交流の場を提供する「ピアカウンセリング」を実施しています。ピアカウンセリングには2つのプログラムがあります。お気軽にご利用ください。

A コース 動作を用いたリラクゼーション

●対象

公立学校教職員
(正規任用)

●内容

臨床動作士・臨床心理士による心身の緊張への“気づき”“ゆるみ”というワーク(実技)から、ストレス対処法を学びます。

●日程(いずれも午前中)

第10回	1/18(土)
第11回	2/ 8 (土)
第12回	3/15(土)

●会場

ナールお茶の水
又は三楽病院
(ともに、JR御茶ノ水駅より
徒歩数分)



B コース こころとからだの健康運動プログラム

●対象

精神性疾患による病気休職中の方(公立学校教員)

●内容

健康運動指導士・臨床心理士とともに、生活リズムの改善や体力の回復など、こころとからだのコンディションを整えていくことを目指します。

●日程(いずれも午前中)

第17回	1/16(木)	第20回	2/27(木)
第18回	1/30(木)	第21回	3/13(木)
第19回	2/13(木)		

●会場

主に三楽病院 (JR御茶ノ水駅より徒歩数分)

予約受付・
問合せ先

東京都教職員総合健康センター
携帯電話から通話可能 平日8時30分から18時まで

0120-211-540