

【メンタルヘルス対策事業のご案内】

総合的なメンタルヘルス対策を実施しています



▶ ストレス検査

職場で行われる定期健康診断時にストレス検査を実施しています。こころの病の予防には、ご自身でメンタルヘルス不調に気づくことが何よりも大切です。なお、検査結果は本人にのみ通知します。管理職等の本人以外に検査結果が伝わることはありません。

問合せ先

福利厚生課厚生係

03-5320-6879

▶ 臨床心理士派遣サービス

学校等で開催するセミナーに、臨床心理士を講師として派遣します。メンタルヘルスの基礎についての講義やストレス対処法、リラクゼーションおよびコミュニケーションのワーク等、時間や会場等学校の要望に応じて実施します。

問合せ先

東京都教職員総合健康センター

03-5283-2323

受付時間：[平日] 午前9時から午後5時まで

▶ ピアカウンセリング

「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。

以下、日程は7月以降分をご案内しています

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。
- 会場 三楽病院 8階会議室（JR「御茶ノ水」駅徒歩3分）
- 日程 月1回土曜日、原則午前10時から正午

開催回	開催日	開催回	開催日
第4回	9/20（土）	第8回	1/17（土）
第5回	10/25（土）	第9回	2/14（土）
第6回	11/22（土）	第10回	3/7（土）
第7回	12/13（土）		

Bコース こころとからだの健康運動プログラム

- 対象 公立学校教員で、精神性疾患による病気休職中の方
- 内容 健康運動指導士と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、こころと身体のコンディションを整えていくことを目指します。
- 会場 三楽病院 8階会議室（JR「御茶ノ水」駅徒歩3分）
- 日程 月2回 原則第2・第4木曜日、午後1時から午後3時30分

開催回	開催日	開催回	開催日	開催回	開催日
第7回	7/10(木)	第12回	10/9(木)	第17回	1/15(木)
第8回	7/24(木)	第13回	10/23(木)	第18回	1/29(木)
第9回	8/28(木)	第14回	11/13(木)	第19回	2/12(木)
第10回	9/11(木)	第15回	11/27(木)	第20回	2/26(木)
第11回	9/25(木)	第16回	12/11(木)	第21回	3/12(木)

予約受付・
問合せ先

東京都教職員総合
健康センター

☎ 0120-211-540

受付時間：[平日] 午前9時から午後6時まで