

【メンタルヘルス対策事業のご案内】

ストレス検査の結果は お手元に届いていますか？



健康診断に併せて実施している「ストレス検査」を受診された皆様には、結果通知を順次発送しています。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大切です。東京都教育委員会では、様々なメンタルヘルス相談窓口を設けています。ぜひご利用ください。

▶ 精神保健相談（電話・面接）

無料

面接は
予約制

●内容

精神保健全般について臨床心理士が電話相談に対応します。また、健康相談員（精神科医）の面接相談もあります。

●対象者

東京都公立学校教職員（正規任用）
※一部、再任用教職員等も利用できます。

●相談会場

御茶ノ水
リワークプラザ東京相談室
または
三楽病院内教職員健康相談室

相談・
問合せ先

教職員健康相談室

03-5283-2117

（平日：午前9時～午後5時）

▶ メンタルヘルス土日相談

無料

予約制

●内容

土日に、こころの健康に関して、臨床心理士による面接相談を実施しています。

●対象者

東京都公立学校教職員（正規任用）
※再任用教職員等も利用できます。

●相談会場

JR東京駅近辺（土曜日）
JR立川駅近辺（土・日曜日）
JR御茶ノ水駅近辺（日曜日）

事前予約・
問合せ先

東京都教職員
総合健康センター

☎ 0120-211-540

●携帯電話から通話可能

（平日：午前8時30分～午後6時）

ピアカウンセリングのご案内

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。

なお、日程は平成27年1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

●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、ストレス対処方法を学びます。

●対象者 東京都公立学校教職員（正規任用）
※一部、再任用教職員等も利用できます。

●会場・日時等 三楽病院 8階会議室（JR御茶ノ水駅より徒歩数分）
月1回 土曜日 原則午前10時～正午

●開催回・開催日

第8回	1/17(土)
第9回	2/14(土)
第10回	3/7(土)

B コース こころとからだの健康運動プログラム

●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。

●対象者 公立学校教員で、精神性疾患による病気休職中の方

●会場・日時等 三楽病院 8階会議室（JR御茶ノ水駅より徒歩数分）
月2回 原則第2・第4木曜日 午後1時～午後3時30分

●開催回・開催日

第17回	1/15(木)	第20回	2/26(木)
第18回	1/29(木)	第21回	3/12(木)
第19回	2/12(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

（平日：午前8時30分～午後6時）