

【メンタルヘルス対策事業のご案内】

メンタルヘルス不調に対する 予防の取組を進めています

東京都教育委員会では、「早期自覚」、「早期対処」を基本方針として、メンタルヘルスに関する予防対策に重点を置いた取組を進めています。

▶ ストレス検査

平成27年度も、定期健康診断時にストレス検査を実施します。

検査結果は本人にのみ通知しますので、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。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ので、積極的にご活用ください。



問合せ先 福利厚生課厚生係 | **03-5320-6879**

▶ 精神保健相談（電話）

無料

メンタルヘルス全般について、教職員（本人）の方に臨床心理士が電話で相談に応じる窓口を開設しています。

相談・
問合せ先

(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
教職員健康相談室

☎ **03-5283-2117**
(平日：午前9時～午後5時)

▶ 毎週開設 メンタルヘルス土日相談

無料 予約制

東京駅（土曜日）、御茶ノ水駅（日曜日）、立川駅（土・日曜日）付近で、教職員（本人）の方にメンタルヘルス相談室を開設しています。

臨床心理士が相談に応じます。

事前予約・
問合せ先

(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

☎ **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)



▶ その他の主な事業

- 職場復帰訓練
- 臨床心理士派遣事業
- ピアカウンセリング
- 精神保健講習会
- メンタルヘルス啓発資料の配布

平成27年度も、上記の事業を実施予定です。詳細については、4月以降職場宛てに通知します。