

# ストレス検査の結果は お手元に届いていますか？

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様々な予防対策を行っており、その一つとして、健康診断に併せて「ストレス検査」を実施しています。「ストレス検査」を受けられた皆さまには、結果通知を順次発送しているところです。

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。東京都教育委員会では、次のようなメンタルヘルス相談窓口を設けていますので、ぜひご利用ください。



## 精神保健相談 (電話・面接)



### ■ 内容

1. こころの健康全般
2. 精神性疾患による病気休暇・休職・復職
3. 職場復職訓練(医療機関・所属学校)
4. 職場復職訓練の開始面接、終了面接等の予約と実施

### 〈精神保健全般について〉

- ①電話相談 臨床心理士が対応
  - ②面接相談 健康相談員(精神科医)が対応
- ※相談の秘密は厳守します。

### ■ 対象者

東京都公立学校教職員(正規任用)  
※一部、再任用教職員等の方々もご利用いただけます。

### ■ 会場・日時

(相談会場)リワークプラザ東京相談室又は  
東京都教職員総合健康センター教職員健康相談室  
(御茶ノ水)  
※会場の詳細はお申込み後に連絡いたします。

### ■ 連絡先等

相談・予約・問合せ先 教職員健康相談室

### 【受付時間】

平日9:00~17:00

☎ 03-5283-2117

## メンタルヘルス 土日相談



### ■ 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。  
※相談の秘密は厳守します。

### ■ 対象者

東京都公立学校教職員(正規任用)  
※再任用教職員等の方々もご利用いただけます。

### ■ 会場・日時

1. 東京会場  
東京駅八重洲口徒歩約5分(土曜日)
  2. 御茶ノ水会場  
御茶ノ水駅御茶ノ水橋口徒歩約5分(日曜日)
  3. 立川会場  
立川駅南口徒歩約7分(土・日曜日)
- ※会場の詳細はお申込み後に郵送いたします。

### ■ 連絡先等

予約先 東京都教職員総合健康センター

### 【受付時間】

平日8:30~18:00

☎ 0120-211-540

※つながらない場合はこちらへ

⇒☎03-3291-6349(携帯電話からも通話可能)