

# 総合的なメンタルヘルス対策を実施しています



東京都教育委員会では、メンタルヘルス対策事業として「ストレスチェック・ストレス検査」や「臨床心理士派遣事業」、「ピアカウンセリング」等、様々な取組を行っています。日頃からこころの健康管理のために、お気軽にご利用ください。

## ● ストレスチェック・ストレス検査

労働安全衛生法の改正により、平成27年12月から、常時使用する労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）と面接指導を実施することが義務付けられました（常時50人未満の労働者を使用する事業場については、当分の間努力義務）。

東京都教育委員会は、平成28年度から、都立学校に勤務する教職員に対して、ストレスチェック及びその結果に基づく面接指導を実施します。

区市町村立学校のうち常時50人以上が在籍する学校においては区市町村教育委員会が中心となって企画するストレスチェック、常時50人未満が在籍する区市町村立学校においては、区市町村教育委員会が中心となり企画するストレスチェック又は東京都教育委員会がストレス検査を実施します。

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。こころの健康管理に役立ててください。

問合せ先 福利厚生課厚生担当 ☎ 03-5320-6879

## ● 臨床心理士派遣事業

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、リラクゼーション及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9:00～17:00

## ● 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。

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8:30～18:00

## ◆ ピアカウンセリング日程のご案内（7月以降分）

### 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 池坊東京会館 2階（JR「御茶ノ水」駅より徒歩約5分）
- 日程 月1回 土曜日、原則午前10時～12時に開催します。

開催回	開催日	開催回	開催日
第4回	9/10(土)	第8回	1/28(土)
第5回	10/15(土)	第9回	2/18(土)
第6回	11/26(土)	第10回	3/11(土)
第7回	12/17(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等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 池坊東京会館 2階（JR「御茶ノ水」駅より徒歩約5分）
- 日程 月2回 原則第2・第4木曜日、午後1時～3時30分に開催します。

開催回	開催日	開催回	開催日	開催回	開催日
第6回	7/ 7(木)	第12回	10/20(木)	第18回	1/26(木)
第7回	7/21(木)	第13回	11/10(木)	第19回	2/ 9(木)
第8回	8/ 4(木)	第14回	11/24(木)	第20回	2/23(木)
第9回	9/ 1(木)	第15回	12/ 8(木)	第21回	3/ 9(木)
第10回	9/15(木)	第16回	12/22(木)		
第11回	10/ 6(木)	第17回	1/12(木)		