



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付くことが大切です

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様々な予防対策を行っております。その一つとして、今年度から都立学校全校でストレスチェックを実施しております。

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を、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って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ております。こころの健康管理にお役立てください。

また、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)

無料

面接相談は
予約制

■ 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. 職場復帰訓練(医療機関・所属学校)
4. 職場復帰訓練の開始面接、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

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。
※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)

※電話対応が難しい方は、ファクシミリでお問合せができます。 ☎ 03-3292-3500