

# 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さまざまな予防対策を行っております。その一つとして、都立学校全校でストレスチェック、区市町村立学校においては、区市町村教育委員会が実施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。(公益社団法人東京都教職員互助会に業務委託しています。)



## 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 東京都教職員健康相談員(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。

### ◎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

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**

## 土日相談

無料

予約制

### ◎内容

毎週土曜日・日曜日(祝日・年末年始を除く)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。

### ◎相談会場

1. 御茶ノ水会場  
御茶ノ水駅御茶ノ水橋口徒歩約5分
  2. 立川会場  
立川駅南口徒歩約7分
- ※会場の詳細はお申込み後に郵送いたします。

### ◎連絡先

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**

※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。 **FAX 03-3292-3500**

## 公立学校共済組合関東中央病院メンタルヘルスセンター『リワークプログラム』

◎「初診時自費加算」について、組合員の方は「免除」 ◎交通費は、「リワークプログラム」8割以上の出席で90%を補助

関東中央病院では、組合員の皆さまのメンタルヘルス不調の予防・治療等の拠点としてメンタルヘルスセンターを設置し、病気休暇中だけでなく、**病気休暇中の組合員の方も**対象に、円滑な職場復帰と復職後の再発予防を目的とした『リワークプログラム』を実施しています。

当リワークは、**①受け入れを随時行っていること②プログラムの開始・終了のタイミングは柔軟に設定可能なこと**等が特徴です。

また、ご利用に当たっては、**直接病院宛てお申込みをいただくこととなります**(公立学校共済組合の健康保険の適用の扱いとなります。)。メンタルヘルスの「**早期対処**」のためにも、ご検討をいただければ幸いです。

※内容など詳細につきましては、下記のとおり病院ホームページでも案内しています(ご不明点などございましたらお電話にてお問い合わせください。)。 <https://www.kanto-ctr-hsp.com/union/re-work/index.html>



問合せ先

〒158-8531 東京都世田谷区上用賀6-25-1  
公立学校共済組合 関東中央病院メンタルヘルスセンター

**☎03-3429-1171**(代)  
内線2611