

メンタルヘルス対策事業のご案内

# 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、「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います。こころの健康管理にお役立てください。

## ストレスチェック・ストレス検査

ストレスチェックの実施については、学校の設置者に義務付けられているため、東京都教育委員会は、都立学校に勤務する教職員に対して、ストレスチェックおよびその結果に基づく面接指導を実施しています。

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または東京都教育委員会が実施するストレス検査の実施となります。

問合せ先 福利厚生課 ☎03-5320-6879

## 臨床心理士等派遣

学校等で開催するセミナーに、臨床心理士等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、コミュニケーションのワークなど、時間や会場等学校の要望に応じて実施します。

問合せ先(受託事業者) (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 ☎03-5283-2323

【受付時間】平日午前9時から午後5時まで

## 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。

### ピアカウンセリング日程のご案内(7月以降分)

#### ▶ 予防支援(動作を用いたリラクゼーション等)

- 対象 公立学校教職員(正規任用)
- 内容 臨床心理士・臨床動作士とともに、心身の緊張に“気づき・ゆるめる・動かす”という動作を用いたワークを行い、ストレス対処法を学びます。
- 会場 御茶ノ水駅周辺施設(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	開催回	開催日
第4回	9/12(土)	第7回	12/5(土)	第10回	3/6(土)
第5回	10/3(土)	第8回	1/16(土)		
第6回	11/14(土)	第9回	2/13(土)		

#### ▶ 職場復帰支援(こころとからだの健康運動プログラム等)

- 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など、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 御茶ノ水駅周辺施設(JR御茶ノ水駅より徒歩約5分)
- 日程 原則月2回 第2・第4木曜日、午後1時～午後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7回	7/9(木)	第12回	10/29(木)	第17回	1/14(木)
第8回	8/13(木)	第13回	11/12(木)	第18回	1/28(木)
第9回	9/10(木)	第14回	11/26(木)	第19回	2/25(木)
第10回	9/24(木)	第15回	12/10(木)	第20回	3/11(木)
第11回	10/8(木)	第16回	12/17(木)	第21回	3/25(木)

新型コロナウイルス感染症の対応により、開催日が変更になる場合もあります。

予約受付・問合せ先(受託事業者) (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

【受付時間】平日午前8時30分から午後6時まで