

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」「早期対応」を基本方針として、公立学校教職員（東京都職員）の皆さまを対象に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。



相談事業

精神保健相談（面接相談） 予約制

■ 東京都教職員健康相談員（医師）が精神保健全般について面接相談に応じます。

対象 正規任用教職員、再任用教職員（フルタイム）、管理職
* 臨時的任用教職員、期限付任用教職員、時間講師等の場合は、空きがある場合にご利用いただけます。

※各月の日時、申込方法等は、東京都教育委員会のホームページでご確認ください。
<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/staff/welfare/consulting.html>

実施日時 月1回程度（平日） 予約方法 メールまたは郵送

問合せ 福利厚生部福利厚生課 ☎ **03-5320-6879**

■ 以下3種類の相談は、公認心理師または臨床心理士がこころの悩みに関する相談をお受けします。
※ ソーシャルアドバンス株式会社に委託して実施します。

土日相談 予約制

土曜日・日曜日に個別相談室を開設します。

対象 正規任用教職員、再任用教職員（フルタイム）、臨時的任用教職員、期限付任用教職員、管理職

時間 9:00～18:00
 場所 池袋会場・上野会場・立川会場

問合せ・申込 ☎ **03-6802-7760**

（受付時間：平日 9:00～18:00）

電話相談

相談受付時間
 平日 12:00～20:00

相談電話 ☎ **03-6231-7787**

メール相談

相談フォームに相談内容等を入力いただき、後日メールで回答します。

相談フォームはこちら <https://social-advance.jp/consult/>

訪問相談事業

事前申込制

■ 訪問相談員（公認心理師または臨床心理士）が学校を訪問し、セミナー講師や面談等を行います。
※ ソーシャルアドバンス株式会社に委託して実施します。

訪問相談（ラインケア）

職場におけるメンタルヘルス対策や職場環境改善等、学校管理職を対象にラインケアに関する助言・支援を行います。

問合せ・申込 ☎ **03-6802-8666**

（受付時間：平日 9:00～17:00）

講師派遣

学校や教育委員会で開催するメンタルヘルスセミナーに訪問相談員を講師として派遣します。

個別面談

新規採用教職員、新任副校長等に個別面談を行います。

問合せ ☎ **03-6802-8388**

（受付時間：平日 9:00～17:00）

申込方法 申込書をメールで送付
 ▶ 申込書フォームURL <https://social-advance.jp/dispatch-tokyo/>
 ▶ 送付先メールアドレス dispatch_tokyo@social-advance.jp

職場復帰支援事業

こころの病により休職中の教職員（*）を対象に円滑な職場復帰と再休職の予防を目的として、職場復帰支援事業を行っています。実施場所や実施方法等、ご自身に合った特徴を持つプログラムを選択することができます。所属を通しての申込みとなりますので、希望される方は学校長にご相談ください。

*正規任用教職員（管理職は除きます。）

医療機関等における職場復帰訓練（医療機関訓練）

（公社）東京都教職員互助会に委託

医療機関等において実施するグループ活動を基本としたプログラムです。年間3クール実施します。（1クール 約3か月間、計31回）

場所	御茶ノ水会場	第1クール	7月～9月	第2クール	10月～12月	第3クール	1月～3月
----	--------	-------	-------	-------	---------	-------	-------

プログラム例

- 運動療法 ● 対人関係・コミュニケーションスキルトレーニング
- 模擬授業 ● 集団精神療法 ● レクリエーション療法 等

※各クール定員があります。申込方法等は、下記へお問合せください。

問合せ・申込 ☎ **03-5283-2117**

（平日 9:00～17:00）

所属学校における職場復帰訓練（学校訓練）

（公社）東京都教職員互助会に委託

所属学校において、復職アドバイザー（公認心理師または臨床心理士）が学校訪問し、状況確認を行いながら、段階的に進めるプログラムです。

※標準的な訓練期間は、申請から復職まで約6か月です。※手続に一定期間要しますので、希望される方はお早めにご相談ください。

問合せ・申込 リワークプラザ東京 ☎ **03-5577-6197**

（平日 9:00～17:00）

職場復帰支援連携プログラム（公立学校共済組合との連携事業）

医療機関プログラムと学校プログラムを一体とした医療との連携によるリワークプログラムです。

申請	随時受付 ※プログラム期間は個々の状況に合わせて医師が判断して設定します。
場所	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（東京都世田谷区上用賀6-25-1） （学校プログラムは、所属学校において実施）

プログラム例（医療機関プログラム）

- 心理教育 ● 園芸療法 ● ヨガ ● 課外プログラム ● 美術 ● 新聞スピーチ ● グループミーティング 等

問合せ 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 ☎ **03-6413-7191**

（平日 9:00～17:00）