

# こころの不調の予防、「早期自覚」「早期対処」を基本としたメンタルヘルス支援の取組を行っています。

## 相談窓口のご案内

東京都教育委員会では、メンタルヘルス支援事業として、早期自覚・早期対処を目的とした相談窓口を設置しておりますので、気になることや、最近何か調子がおかしいなと思ったら、まずは一度相談してみるのはいかがでしょうか？

公認心理師又は臨床心理士がメンタルヘルスに関する相談に応じています。管理職が、メンタル不調の教職員の相談もできますので、ご活用ください。(ソーシャルアドバンス(株)に委託)

● **対象**  
公立学校教職員（東京都職員）

すべて無料

### ✿ 電話相談

【相談電話】 03-6231-7787  
【受付時間】 平日 正午から午後8時まで



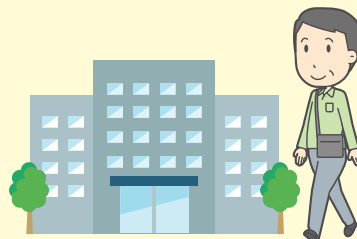
### ✿ メール相談

相談フォームに相談内容を入力いただき、後日メールで回答します。  
相談フォーム → <https://social-advance.jp/consult/>



### ✿ 土日相談【予約制】

土曜日・日曜日に個別面談室を開設します。  
(時間 午前9時から午後6時まで)  
○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 午前9時から午後6時まで



## 職場復帰支援事業(リワークプログラム)のご案内

\* 公立学校共済組合との連携事業

東京都教育委員会と公立学校共済組合関東中央病院では、様々な職場復帰支援の取組を行っています。メンタルヘルス不調のため病気休職中または病気休暇中の教員の方を対象に、プレリワークプログラムを、下記のとおり行いますので、お気軽にご参加ください。

### プレリワークプログラム

- 日時 令和6年2月9日(金) 午後2時から午後3時30分まで
- 内容 職場復帰に向けたガイダンス  
精神科医師の講話、リワーク経験者の声の紹介ほか
- 実施方法 オンライン配信(ZOOM使用)
- 対象者 メンタルヘルス不調のため病気休職中、病気休暇中の教員  
※指導主事、管理職は対象外です。
- 定員 30名
- 申込期間 現在申込受付中。申込期限は、令和6年1月26日(金)まで

リワークプログラムってどのようなことをするのだろう…

復職に向けてまだ不安…でもリワークに興味はあるからとりあえず話を聞いてみたい



▶ 問合せ 関東中央病院メンタルヘルスセンター ☎ 03-6413-7191

★ 申込・参加方法の詳細は、今後の所属学校宛での通知又は東京都教育委員会のホームページをご確認ください。QRコード又は「東京都教育委員会 メンタルヘルス」で検索

東京都教育委員会 メンタルヘルス 検索



問合せ先 教育庁福利厚生部福利厚生課厚生担当 | ☎ 03-5320-6879