

# こころの不調の予防、「早期自覚」「早期対応」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

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、公立学校教職員（東京都職員）を対象にメンタルヘルスの相談窓口を設けています。ぜひお気軽にご利用ください。

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

**公認心理師又は臨床心理士が  
こころの悩みに関する相談に応じます。**

ソーシャルアドバンス(株)に委託

予約制  
無料

### 精神保健相談（面接相談）

- 相談日：月1回程度（平日）
- 申込方法：メール
- 対象：正規任用教職員や管理職等

※対象、各月の相談日、申込方法等の詳細は、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>



▶問合せ

教育庁福利厚生部福利厚生課

☎ 03-5320-6879

### 土日相談

土曜日・日曜日に個別相談室を開設します。（時間 9:00～18:00）

- 場所：池袋会場／上野会場／立川会場
- 対象：正規任用教職員、暫定再任用教職員、臨時的任用教員、期限付任用教員、管理職

▶問合せ・申込 ☎ 03-6802-7760（受付時間 平日9:00～18:00）

### 電話相談

▶相談電話 ☎ 03-6231-7787（平日 12:00～20:00）

### 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/>



## 職場復帰支援事業（リワークプログラム）のご案内

東京都教育委員会では、こころの病により病気休職中の教員を対象とした復職支援を行っています。

**10月は翌年4月からの復職に向けたご相談が増える時期です。**各問合せ窓口にお問合せ頂ければ、ご相談内容に応じてご案内させていただきます。復職に向け、職場復帰訓練をぜひご活用ください。

※東京都の正規教員が対象です（管理職、指導主事は対象外です。）。

（公社）東京都教職員互助会に委託

### 医療機関等における職場復帰訓練

グループ活動を基本に行うプログラムです。

【時期】年間3クール、週3日・全31回

【実施者】三楽病院 精神科医・臨床心理士等

【内容（例）】運動療法、模擬授業、レクリエーション療法 等

▶問合せ 東京都教職員総合健康センター

☎ 03-5577-6197（平日 8:30～17:00）

### 所属学校における職場復帰訓練

所属学校において復職アドバイザー（臨床心理士等）が復帰訓練の状況を確認しながら段階的に進めるプログラムです。

【時期】随時受付（申請から復職までの標準的な期間は約6か月です）

▶問合せ リワークプラザ東京

☎ 03-5577-6197（平日 8:30～17:00）

### 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

【時期】随時受付 【期間】医師が判断して柔軟に設定

【実施場所】公立学校共済組合関東中央病院（学校プログラムは所属学校で行います）

●条件を満たした組合員には、公立学校共済組合から医療機関プログラム期間中の交通費を一部補助

【医療機関プログラム（例）】心理教育、園芸療法、ヨガ、美術、グループミーティング 等

※参加に当たり、関東中央病院で初診を受け、プログラム期間中は2週間に1回程度診察を受けていただきます。（自己負担）

▶問合せ 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）



問合せ先

教育庁福利厚生部福利厚生課厚生担当

☎ 03-5320-6879