

不安や悩みは、ひとりで抱えず、私たちにご相談ください。仕事・職場に関するお困りごとやお悩み、メンタル不調のケア、休業や職場復帰(訓練等)に関すること、私生活のお悩み、などメンタルヘルスに関する相談を受け付けております。

相談に関する秘密は厳守します。公認心理師又は臨床心理士など心理職が対応します。

こころの相談

対象

公立学校共済組合東京支部組合員と被扶養者

会場・開室日

- ①御茶ノ水相談室…御茶ノ水駅御茶ノ水橋口徒歩約5分
 - ②立川相談室…立川駅南口徒歩約7分
- 月曜日～金曜日

その他

- ①電話予約後に予約票(会場・地図・日時等案内)を郵送いたします。
- ②相談は無料です。

お申し込み先

公益社団法人
東京都教職員互助会
東京都教職員総合健康センター

下記フリーダイヤルにて相談日時をご予約ください

0120-107-656

【受付時間】月～金 8:30～18:00(携帯電話からも通話可能)

メンタルヘルス相談

対象

互助会会員、家族、特別会員、非常勤の学校職員及び他県・私学教員等

会場・開室日

- ①御茶ノ水相談室…御茶ノ水駅御茶ノ水橋口徒歩約5分
 - ②立川相談室…立川駅南口徒歩約7分
- 月曜日～土曜日9:00～18:00

利用料金

お問合せください。

その他

- ①予約制になります。
- ②電話予約後に予約票(会場・地図・日時・料金等案内)を郵送いたします。



お申し込み先

公益社団法人
東京都教職員互助会
東京都教職員総合健康センター

下記フリーダイヤルにて相談日時をご予約ください

0120-211-540

【受付時間】月～金 8:30～18:00(携帯電話からも通話可能)

交通案内



交通

- JR中央線・総武線**
御茶ノ水駅下車 徒歩約5分
- 地下鉄丸ノ内線**
御茶ノ水駅下車 徒歩約7分
- 地下鉄千代田線**
新御茶ノ水駅下車 徒歩約8分

こころの電話相談

対象

都内公立学校教職員、管理職、家族等

対応時間

月曜日～金曜日日中(随時受付、予約不要)

利用方法

上記時間内に、こころの電話相談(03-5283-2117)におかけください。



こころのメール相談

対象

都内公立学校教職員、管理職、家族等

利用方法

URLへアクセスするか、
こちらのQRコードを読み取りください。

<https://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/mental.html>



臨床心理士等派遣

対象

東京都の公立学校・私立学校・国立学校・他県の公立学校

利用料金

お問合せください。

利用方法

申請書をメールまたはFAXにてお送りください。

申請書は、ホームページからダウンロードできます。

<https://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/mental.html>

電話：03-5283-2323 FAX：03-3292-3500

E-mail：doyoubi@sanraku.or.jp

