

「メンタルヘルス支援」 のご案内

2019
年度

ピアカウンセリング職場復帰支援 (こころとからだの健康運動プログラム等) 予約 (平日 8:30~18:00) ☎0120-211-540

● 体調を改善し、体力を回復していく軽運動による復職支援のプログラムです。
(詳細は「復職支援事業」をご覧ください。)

対象 公立学校教員で、精神性疾患による病気休職中の方

医療機関等における職場復帰訓練 (病院訓練) 問合せ (平日 9:00~17:00) ☎03-5283-2117

● 精神性疾患による休職中の教員の復職を視野に入れたリハビリ目的の訓練プログラムです。
所属学校における職場復帰訓練の前段階に位置づけられています。
訓練期間 ①5~7月 ②9~11月 ③1~3月
(募集は、訓練の約3カ月前、詳細は「復職支援事業」をご覧ください。)

対象 公立学校教員で、精神性疾患による病気休職中の方

所属学校における職場復帰訓練 (リワークプラザ東京) 問合せ (平日 9:00~17:00) ☎03-5577-6197

● 精神性疾患により休職している教員が学校に復帰するための訓練プログラムです。
(詳細は「復職支援事業」をご覧ください。)

対象 公立学校教員で、精神性疾患による病気休職中の方

こころの相談室(月曜日から金曜日) 公立学校共済組合東京支部事業 ☎0120-211-540

平日に相談ができます。
臨床心理士が対応します。

対象 公立学校共済組合東京支部組合員とその被扶養者
相談会場 御茶ノ水会場、立川会場 ※会場の詳細は予約時にお伝えします。

「メンタルヘルス支援」一覧

お気軽にお問合せください。 ☎03-5283-2117

相談したい

- 精神保健相談
- 土日相談

予防・健康維持
セミナー・個別面談

- 臨床心理士等派遣事業
- ピアカウンセリング予防支援

休職から復職へ
復職支援プログラム

- ピアカウンセリング職場復帰支援
- 医療機関等における職場復帰訓練(病院訓練)

ラインケア支援

- 学校訪問相談

所属学校における職場復帰訓練(学校訓練)については、リワークプラザ東京へお問合せください。
☎03-5577-6197(事務局)・☎03-5577-6198(相談室)

「メンタルヘルス支援」は、無料でご利用いただけます。 2019年4月発行

受託者 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
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-3 池坊東京会館2階

「相談したい!」「聞いてみたいことがある!」など、思いついたらまずはこちらへお電話を。

電話相談は

☎ 03-5283-2117
(平日 9:00~17:00)

土日相談・ピアカウンセリングの予約

携帯電話からも通話可能

☎ 0120-211-540
(平日 8:30~18:00)

ホームページ 公益社団法人東京都教職員互助会

三業病院 メンタルヘルス

検索

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

東京都教育委員会

東京都教育委員会は、「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予防対策に重点を置いた取組を進めています。

土曜日、日曜日に相談できる相談窓口の設置や、学校等へ臨床心理士等を派遣し、セミナーや個別面談を実施しています。

また、精神疾患で休職した教員の円滑な職場復帰及び再休職の防止を図るため、「リワークプラザ東京」を活用した「所属学校における職場復帰訓練」を中心とする復職に向けた支援を実施しています。

この他にも、様々なメンタルヘルス対策を実施していますので、こころの健康管理にお役立てください。相談したいときは、どうぞお気軽にお電話ください。

2019年4月

東京都教育委員会

精神保健相談 (電話・面接 月～金)

相談(平日9:00～17:00)
☎03-5283-2117

- 精神保健全般について、臨床心理士が電話相談に対応します。
また、東京都教職員健康相談員(精神科医)の面接相談もあります。

電話相談 教職員健康相談室への直通電話で相談ができます。☎03-5283-2117

面接相談 まずは電話でお問合せください。事前予約制です(相談会場は御茶ノ水です)。
面接予約 ☎0120-107-656

対 象 公立学校管理職および教職員等

土日相談

予約(平日8:30～18:00)
☎0120-211-540

- 土曜日、日曜日に相談ができます。臨床心理士が対応します。

対 象 公立学校教職員(ご本人のみ)

相談会場 御茶ノ水会場、立川会場
※電話予約後に予約票(地図等の案内)を郵送します。

学校訪問相談

申込み・問合せ(平日9:00～17:00)
☎03-5283-2117

- 管理職のラインケア支援の一環として、臨床心理士と管理監督者経験者が学校などを訪問します。

対 象 公立学校管理職等

臨床心理士等派遣事業

申込み・問合せ(平日9:00～17:00)
☎03-5283-2323

- 学校や教育委員会などに臨床心理士等を派遣します。

対 象 公立学校教職員等

メンタルヘルスセミナー メンタルヘルスの基礎知識、ストレス対処法、事例検討、実技・実習(認知行動療法、自律訓練法)、健康運動などを実施します。

個別面談 主に新規採用教員(正規任用)が対象となります。セミナーとの合同実施も可能です。

申込方法

- (1)申請書をメールまたはFAXでお申込みください。申請書は、ホームページからダウンロードできます。
- (2)セミナーの企画などにつきましてはご相談ください。
申請書が到着次第、打合せのご連絡をします。
☎03-5283-2323 FAX:03-3292-3500 Eメール:doyoubi@sanraku.or.jp
- (3)東京都教職員互助会メンタルヘルスホームページもご覧ください。
<http://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/mental.html>

ピアカウンセリング予防支援 (動作を用いたリラクゼーション等)

問合せ(平日8:30～18:00)
☎0120-211-540

- このプログラムでは、動作を用いたワークを行います。心身の緊張に“気づき・ゆるめる・動かす”という体験が、こころとからだのしなやかな活動の促進につながります。セルフケア・ストレス対処法の一つとして活用できる方法です。ご自身のこころとからだに向き合い、活かす、動作を用いたワークを体験してみませんか? ワークは温かい雰囲気や土壌に、グループでの相互作用も期待できます。

対 象 公立学校教職員等

実施時期 月1回土曜日、原則として、午前10時～12時に開催します。
第1回4/20(土) 第2回5/25(土) 第3回6/15(土) 第4回9/21(土) 第5回10/12(土)
第6回11/9(土) 第7回12/7(土) 第8回1/18(土) 第9回2/8(土) 第10回3/7(土)

会 場 御茶ノ水駅周辺施設(御茶ノ水駅より徒歩約5分) ※会場の詳細はお申込み後に郵送します。

講 師 臨床心理士・臨床動作士 ※複数のスタッフがお手伝いします。

- 備 考**
- (1) 予約制、先着順になります(複数回の参加が可能です)。
 - (2) ご参加いただく方には、事前に参加票を送付します。
 - (3) 東京都教職員互助会メンタルヘルスホームページもご覧ください。
<http://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/mental.html>

▶精神保健講習会

教職員・管理職を対象に、学校の長期休業中に実施します。

開催予定は
別途通知で
ご案内します。