

臨床心理士等派遣事業

職場におけるメンタルヘルスの維持・向上、知識の普及・啓発をお手伝いいたします。
教職員のこころの健康を保つ予防的取り組みとしてご活用ください。

1 対象 公立学校教職員

2 実施内容

① メンタルヘルスセミナー（以下、セミナー）

主催者のご要望に応じた職員研修を実施いたします。

例) 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、リラクゼーション、コミュニケーション）、健康運動、その他

② 個別面談

主に新規採用教員（正規任用）が対象となります。セミナーと主に新規採用教員（正規任用）の個別面談を組み合わせてご利用いただくことができます。

3 お申込み方法

- (1) セミナーや個別面談の企画立案については、ご遠慮なくお問い合わせください。
- (2) 申請書をメールまたはFAXにて、下記お申込み先まで提出してください。
申請書は、ホームページよりダウンロードできます。またはFAX等で送付いたしますので、ご用命ください。
- (3) 申請書の到着後、日時およびセミナー内容等を打ち合わせいたします。

4 お問合せ・お申込み

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

☎03-5283-2323 FAX:03-3292-3500 Eメール:doyoubi@sanraku.or.jp

5 よくある質問

Q 学校や教育委員会
単位以外の申込み
もできますか？

A 対象が公立学校教職員
であれば、校長会、副
校長会、養護教諭部会、
各種研究会、事務職員会
など、各職層の団体等
でもご利用いただけます。

Q 費用は
かかりますか？

A 臨床心理士等の派遣は
無料です。ただし、会
場の準備は依頼者側で願
いいたします。
※島しょ・都外での実施は別
途取扱いになります。

Q 複数日の開催や
複数の臨床心理士の
派遣は可能ですか？

A セミナー内容や日程、
個別面談の対象人数に
よって、複数日に渡って
の開催、複数の臨床心理
士派遣が可能です。

※裏面にて実際の利用法、活用例をご案内しております。

利用例

教育委員会主催の例

◆A区：セミナー

対象：管理職30名程度

管理職自身のメンタルヘルスケアと所属の教職員へのラインケアを目的として、メンタルヘルスの基礎知識について、セミナーを実施した。また、復職支援について事例をもとに検討した。

利用者の声 事例が組み込まれていて具体的でよかった。教職員から話してもらいやすい状況を作る大切さを知ることができた。

◆B市：セミナー & 個別面談

対象：初任者20名程度

夏期休業期間中の初任者宿泊研修の一講座として、セルフケアやストレスマネジメントに関するセミナーを実施した。自主研修時間には、全員の個別面談を行った。

利用者の声 具体的な演習が組み込まれていて、とてもわかりやすかった。

◆C区：個別面談

対象：初任者100名程度

1学期に初任者全員の個別面談を3日に渡って実施し、複数の臨床心理士を派遣した。

利用者の声 自分を見つめなおすきっかけとなった。自分のための時間を設けるよう心掛けたい。

学校主催の例

◆D区小学校：セミナー

対象：教職員30名程度

気付かないうちに不調になりやすい先生も多いため、リラクゼーションの実習を取り入れたセミナーを実施した。

利用者の声 隙間の時間でも行えるリラクゼーション法を体験でき、今後も実践していきたいと思った。

◆E市中学校：セミナー & 個別面談

対象：教職員20名程度

自ら気づいてストレスに対処できるよう、グループワークを交えてストレスコーピングについて学んだ。

利用者の声 どのようにストレス対処するべきか、とても実践的な内容だった。

◆F高等学校：個別面談

対象：初任者等4名

年度の後半に職務や心身の健康面を振り返り、今後の職業生活に活かすため、個別面談を実施した。

利用者の声 第三者に話を聞いてもらって、気持ちが楽になった。

◆G特別支援学校：セミナー & 個別面談

対象：教職員25名程度

(初任～3年次、本年度転任者・昇任者)

メンタルヘルスの基礎知識のほか、心と体の両面を整えていく具体的なストレス対処法の講義を行った。その後、初任者2名に対し個別面談を実施した。

利用者の声 講義だけでなく、実際に体を動かす研修内容も含まれていてよかった。

各種部会主催の例

◆校長会：セミナー

対象：校長80名程度

「うつ」に関する基礎知識と事例検討を行った。

利用者の声 ロールプレイが大変ためになった。お互いに意見交換ができ、これから活用できると思った。

ファックス番号 03-3292-3500 saku.or.jp
 送信先 教職員総合健康センター

記入例

平成 年 月 日

臨床心理士等派遣申請書

1. 希望日時 申請書の到着後、日程を調整して確定になります。

第一希望	平成 30 年 7 月 13 日 (金)	14:00 ~ 16:00 (120分)
第二希望	平成 30 年 7 月 17 日 (火)	14:00 ~ 16:00 (120分)
第三希望	平成 30 年 11 月 26 日 (月)	13:00 ~ 15:00 (120分)

2. 希望内容 該当箇所に応じて下さい。

セミナー	対象	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員 <input type="checkbox"/> 管理職 (校長・副校長・新任副校長) <input type="checkbox"/> 職種別 (主幹教諭/新規採用教員/事務職員/養護教諭/栄養士等)	人数	25~30 名程度	時間帯	13:00 ~ 15:00 (60分)
	内容	<input checked="" type="checkbox"/> メンタルヘルス基礎知識 (必須) <input checked="" type="checkbox"/> 実技・実習 <input type="checkbox"/> 事例検討・質疑応答等 <input type="checkbox"/> その他 ()				
個別面談	対象	<input checked="" type="checkbox"/> 新規採用教員 <input checked="" type="checkbox"/> 副校長 <input type="checkbox"/> その他 (*)	人数	新規採用 2 名、副校長 1 名	面談室数	1 部屋
	<small>*具体的に記載下さい。ご連絡致します。</small>					

実施にあたっては、() の延組など

主に新規採用教員 (正規任用) と副校長が対象となります。その他の方はご相談ください。ご相談は一人 30 分枠となりますが、ご要望に応じて調整いたします。

3. 希望会場
 会場名 千代田区立三幸小学校 会議室 TEL 03-●●●●-△△△△

* 記入例は東京都教職員互助会メンタルヘルスホームページをご参照ください。

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