

# 2025年度相談事業のご案内

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

## こころの相談(対面相談・オンライン相談)

対象:公立学校共済組合東京支部組合員と被扶養者

### 対面相談

**会場** ①御茶ノ水相談室  
御茶ノ水駅御茶ノ水橋口徒歩約5分

**曜日等** ②立川相談室  
立川駅南口徒歩約7分  
・月曜日～金曜日  
・相談は無料です。

**ご予約** ①電話(0120-107-656)にて相談日時  
をご予約ください。  
②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。

### オンライン相談

**ご予約** オンライン相談は右のQRコードからWebサイトにてお申し込みください。



※オンライン相談は第一希望日の7日前までに申し込みをお願いいたします。

組合員は  
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)

### 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(下  
記電話番号)におかけください。

☎ 03-5283-2117

### 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>

※24時間受付。5営業日以内(目安)にご回答いたします。

# メンタルヘルス相談(有料)

**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** 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

**料金** 右のQRコードからWebサイトでご確認下さい。



**申し込み** TEL: **0120-211-540** にお電話ください。

**その他** ①予約制となっています。

②電話予約後(0120-211-540)に予約票(会場・地図・日時・料金等案内)を郵送いたします。



## 臨床心理士等派遣

学校からの要望に応じて、臨床心理士等を学校に派遣してメンタルヘルスセミナーや個別面談を有料で実施します。

**対象** 東京都内の公立学校・私立学校・国立学校、他県の公立(私立)学校

**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>

**利用料金** お問い合わせください。 電話:03-5283-2323 / FAX:03-3292-3500  
e-mail: [doyoubi@sanraku.or.jp](mailto:doyoubi@sanraku.or.jp)

## 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

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台2-3-12 池坊東京会館2F

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