

令和7年度

東京都教育委員会 公立学校教職員

メンタルヘルス支援

東京都教育委員会では、こころの不調の予防、早期自覚・早期対処を目的としたメンタルヘルス支援事業を行っています。こころの健康管理にぜひご活用ください。

相談窓口

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をお受けします。

*株式会社メディカル・コンシェルジュに委託して実施します。

電話相談〈メンタルヘルス相談 ワンストップ窓口〉

メンタルヘルスに関する総合的な相談窓口です。ご相談はもちろん、悩みを抱えているがどこに相談したらよいか分からない場合も、こちらの方へお気軽にご連絡ください。ご相談者様の状況に応じて、他の相談窓口のご案内もいたします。



対象 公立学校教職員(※)

電話 **0120-567-395** (通話料無料) (平日9時～20時、土曜日9時～18時)

土日相談

予約制

オンライン相談可

土曜日・日曜日に個別相談室を開設します。

対象 公立学校教職員(※)のうち、正規任用教職員、暫定再任用教職員、定年前再任用短時間勤務教職員、臨時的任用教員、期限付任用教員、管理職

※予約受付後のキャンセルは原則不可(発熱等、体調が優れない場合等を除く。)としますが、やむを得ない事情によりキャンセルする場合等は、必ず事前に上記までお電話ください。

日時 土曜日・日曜日 9時～18時

場所 ①新宿会場 ②八王子会場 ③池袋会場・銀座会場・目黒会場・町田会場 *③については、開催日によって会場が異なります。

申込方法 予約専用電話又は申込フォームからお申込みください。

予約電話番号 : **050-3665-8034**

(平日9時～18時)

申込フォーム : <https://select-type.com/rsv/?id=fWH-pCIIILA>



WEBフォーム相談

【匿名制】【24時間受付】

相談フォームに相談内容を入力いただくと、原則3開庁日以内にフォーム上で回答します。電話相談や対面相談はハードルが高い…と感じる方にお勧めです。

対象 公立学校教職員(※)

◎相談フォーム

<https://mc-seishinhoken.com/>



精神保健相談

予約制

東京都教職員健康相談員(精神科医師)が精神保健(メンタルヘルス)全般に関する対面相談を実施し、医学的知見に基づくアドバイスをします。 *相談室の管理・運営は株式会社メディカル・コンシェルジュに委託して実施します。

対象

公立学校教職員(※)のうち、正規任用教員、暫定再任用教員、定年前再任用短時間勤務教員及び管理職

*正規任用事務職員、臨時的任用教員、期限付任用教員の方は、申込締切時点で空きがある場合のみご利用いただけます。

日時 月1～2回程度(平日) 14時～17時 **場所** 新宿会場

申込方法 申込フォームからお申込みください。

申込フォーム : https://select-type.com/rsv/?id=fWH-pCIIILA&c_id=384719

*各月の開催日時は都立学校・区市町村教育委員会宛てに月ごとに受託者から通知する他、メンタルヘルスポータルサイト(裏面参照)に掲載します。



※公立学校教職員…東京都教育委員会から任用されている方に限ります。



東京都教育委員会

訪問相談（学校管理職向け）

訪問相談員（公認心理師又は臨床心理士）が学校等を訪問して、ラインケアに関する相談対応やセミナー講師、個別面談を行います。

事前申込制

オンライン相談可

*株式会社メディカル・コンシェルジュに委託して実施します。

訪問相談（管理職ラインケア支援）

管理職等を対象に職場におけるメンタルヘルス対策（ラインケア）や職場環境改善などについてアドバイスします。また、病気休職者又は病気休暇取得者が学校において独自に自主復帰訓練を行う際の個別訓練プログラム作成も支援します。

お申込みいただける方

管理職、学校経営支援センター及び区市町村教育委員会（※）

（※）学校経営支援センターや区市町村教育委員会については、管轄の学校教職員のために実施する場合のみ対象となります。

申込方法

予約専用電話又は申込フォームからお申込みください。

予約電話番号：050-3665-8034（平日9時～18時）

申込フォーム：<https://select-type.com/ev/?ev=Z1E3sau4bio>



講師派遣

学校や教育委員会で開催するメンタルヘルスセミナーに訪問相談員を講師として派遣します。

お申込みいただける方

管理職、学校経営支援センター及び区市町村教育委員会（※）

（※）学校経営支援センターや区市町村教育委員会については、管轄の学校教職員のために実施する場合のみ対象となります。

申込方法

予約専用電話又は申込フォームからお申込みください。

予約電話番号：050-3665-8034

（平日9時～18時）

申込フォーム：

<https://select-type.com/ev/?ev=FWeQYbJufpA>



個別面談

学校等を訪問して個別面談を行います。

対象

新規採用教員、副校長 等

お申込みいただける方

管理職、学校経営支援センター及び区市町村教育委員会（※）

（※）学校経営支援センターや区市町村教育委員会については、管轄の学校教職員のために実施する場合のみ対象となります。

申込方法

予約専用電話又は申込フォームからお申込みください。

予約電話番号：050-3665-8034

（平日9時～18時）

申込フォーム：

<https://select-type.com/ev/?ev=nsB7EbQFI90>



普及啓発

□東京都教職員のためのメンタルヘルスポータルサイト

東京都公立学校教職員が利用できるメンタルヘルス支援について、相談窓口や職場復帰訓練等のメンタルヘルスに関する情報を集約したポータルサイトを公開しています。相談窓口の申込等も出来るようになりましたので、ぜひ一度ご覧ください。

*メンタルヘルスポータルサイト ログインID： パスワード 

https://www.kyosyokuinzaidan.jp/mental_care_tokyo.html



□メンタルヘルス啓発ミニ動画

教職員がセルフケア等のメンタルヘルスに関する知識について、気軽に学び、身に付けられるよう、メンタルヘルスポータルサイトから、啓発ミニ動画を配信しています。全教職員向け、学校管理職向け、お休み中の教職員向けと対象者別に制作・配信しています！ぜひ一度、視聴してみてください。

