

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

精神保健相談（面接相談） 予約制

東京都教職員健康相談員（医師）が精神保健全般について面接相談に応じます。



対象

東京都公立学校教職員（東京都職員）
正規任用教職員、暫定再任用教職員（フルタイム）、管理職
* 臨時的任用教職員、期限付任用教職員、時間講師等の方は、空きがある場合に御利用いただけます。

日時

月1回程度（平日）

場所

東京都庁舎内

申込方法

メール ※各月の実施日時、申込方法等は、東京都教育委員会のホームページでご確認ください。
<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/staff/welfare/consulting.html>



【問合せ】 東京都教育庁福利厚生部福利厚生課 電話 03-5320-6879

公認心理師また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。
* ソーシャルアドバンス株式会社に委託して実施します。

土日相談 予約制

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（東京都職員）
正規任用教職員、暫定再任用教職員、臨時的任用教職員、期限付任用教職員、管理職

日時

土曜日・日曜日 午前9時から午後6時まで

場所

池袋会場・上野会場・立川会場

申込方法

電話 03-6802-7760（受付時間 平日 午前9時から午後6時まで）



電話相談

対象

公立学校教職員（東京都職員）

電話 03-6231-7787

（平日 正午から午後8時まで）



メール相談

対象

公立学校教職員（東京都職員）

相談フォームに相談内容を入力いただくと、後日メールで回答します。

◎相談フォームはこちら

<https://social-advance.jp/consult/>



訪問相談

訪問相談員（公認心理師または臨床心理士）が学校を訪問して、ラインケアに関する相談やセミナー講師、個別面談を行います。
*ソーシャルアドバンス株式会社に委託して実施します。

事前申込制

訪問相談（ラインケア） 対象 管理職

問合せ・申込 電話 03-6802-8666（受付時間 平日 午前9時から午後5時まで）

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。

個別面談 学校を訪問して個別面談を行います。

対象 新規採用教員、新任副校長 等



問合せ 電話 03-6802-8388（受付時間 平日 午前9時から午後5時まで）

申込方法 申込書をメールで送付してください。申込書は下記のサイトからダウンロードできます。
フォーム URL：<https://social-advance.jp/dispatch-tokyo/>
送付先メールアドレス：dispatch_tokyo@social-advance.jp



職場復帰支援

こころの病により休職中の教員を対象とした職場復帰支援を行っています。

医療機関等における 職場復帰訓練 （医療機関訓練）

医療機関等においてグループ活動を基本に行うプログラム

問合せ

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
電話 03-5577-6197
（受付時間 平日 午前9時から午後5時まで）



所属学校における 職場復帰訓練 （学校訓練）

所属学校において復職アドバイザー（心理士）が状況確認をしながら段階的に進めるプログラム

問合せ

リワークプラザ東京
電話 03-5577-6197
（受付時間 平日 午前9時から午後5時まで）



職場復帰支援連携 プログラム

医療機関プログラムと学校プログラムを一体とした医療との連携によるリワークプログラム

プログラム例
（医療機関プログラム）

心理教育、園芸療法、ヨガ、課外活動、美術、新聞スピーチ、グループミーティング等

問合せ

公立学校共済組合関東中央病院
メンタルヘルスセンター
電話 03-6413-7191
（受付時間 平日 午前9時から午後5時まで）

※詳しくは、職場復帰支援事業案内のリーフレット又は東京都教育委員会のホームページをご覧ください。
（<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/staff/welfare/consulting.html>）