

精神保健相談（メンタルヘルス相談）

12月・1月のご案内



東京都教育委員会では、精神科医（東京都教職員健康相談員）による精神保健相談の相談室を開設しています。ぜひお気軽にご利用ください。

相談内容

精神保健（メンタルヘルス）全般に関する相談

例えば… 最近よく眠れない、やる気が出ない、食欲がない など

※ **メンタルヘルスに関する精神科医による医学的知見によるアドバイスに関する相談です。**

本相談は、異動に関すること、職場の人間関係、ハラスメントに関する相談は取り扱っておりません。

対象者

東京都公立学校教職員（東京都職員）

実施日時

令和6年 12月 10日（火） 午後2時から5時まで

令和7年 1月 10日（金） 午後2時から5時まで

実施場所

東京都庁舎内（詳細は予約を受け付けた際にお知らせします。）



✿ 申込方法 ✿

- ▶ **予約申込制**です。各申込期間内に**メール**でお申し込みください。

【申込期間】 12月分 11/22（金）～12/3（火） / 1月分 12/13（金）～12/27（金）

【申込先メールアドレス】 SoudanS934@section.metro.tokyo.jp

【メールへの記載内容】 ※申込内容は本事業の運営上のみで使用します。

件名：精神保健相談予約申込（○月○日）

メール本文：①所属（例 都立〇〇高等学校） ②職種・性別・年齢（歳台）（例 主任教諭・男性・40歳台）

③相談者名 ④予約結果送付先メールアドレス ⑤主な相談内容 ⑥相談経路（例 教育委員会からの案内 等）

⑦キャンセル待ち希望の有無 ⑧緊急時の電話番号（緊急時に限り連絡します。）

- ▶ 各回定員があり、**先着順**で受け付けます。（相談時間は一件あたり40分程度）

予約の可否については、予約受付後、原則1週間以内にメールで返信します。予約を受け付けた場合は「予約受付票」を送付します。1週間経過しても連絡がない場合は、下記担当までご連絡ください。

【対象者】**正規任用教職員、暫定再任用教職員（フルタイム）、管理職**です。

臨時的任用教職員、期限付任用教員、時間講師、暫定再任用教職員（短時間）、定年前再任用短時間勤務教職員、非常勤教員等の方は、申込締切日時時点で空きがある場合にご利用いただけます。

【申込みに関する注意事項】

- 申込期間中に先着順で受付を行います。
- **初回申込の方を優先**します。同一年度内に2回目以降の申込をされる場合は、申込期間中に先着順で受付を行います。予約受付可否のご連絡は申込締切日の翌日以降となります。
- 予約枠に限りがあるため、満席の場合は相談を受けられない方がいます。**申込をした場合は体調不良等のやむを得ない事情がない限りキャンセルはご遠慮ください。**