

# 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。ぜひお気軽に御利用ください。

### 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

### 対象者

東京都公立学校教職員（東京都職員） ※注意事項参照

### 実施日時

令和4年 12月 8日（木） 午後2時から5時まで

令和5年 1月 20日（金） 午後2時から5時まで

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止する場合があります。

### 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8日実施分 11/15（火）～ 11/29（火）

1月20日実施分 12/19（月）～ 1/6（金）

【申込先メールアドレス】 S9000034@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○日実施分）

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5開庁日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。5開庁日を経過しても返信がない場合には、下記担当まで御連絡ください。

- ・ メールによる申込が難しい場合は、郵送も可能です。【メールへの記載内容】及び予約結果送付先住所を記載し封筒表面に「精神保健相談（○月○日実施分）予約申込」と明記の上、申込期間内に必着で郵送してください。

（送付先）〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8-1 東京都教育庁福利厚生部福利厚生課厚生担当

～注意事項～ ご一読してからお申込みください。

- 本相談は、メンタルヘルスに関して**医学的知見によりアドバイス等を受けたい場合が対象**です。**職場の人間関係やハラスメントの相談窓口ではありません**ので御注意ください。
- 対象者は、**正規任用教職員、再任用教職員（フルタイム）、管理職**です。臨時的任用教職員、期限付任用教職員、時間講師、再任用教職員（短時間）、非常勤教職員の方は、申込締切日時点で空きがある場合にご利用いただけます。申込期間中に先着順で受付を行います。予約受付可否の御連絡は、申込締切日の翌日以降となりますので御了承ください。
- 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原則キャンセルしないようお願いいたします。**
- **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。予約受付可否の御連絡は申込締切日の翌日以降となりますので御了承ください。