

教職員のメンタルヘルスを支える

こころんく

公立共済メンタルヘルスサイト

こころんくとは？

こころんくは、教職員のこころの健康を支えるためのポータルサイトです。
不安を感じたときや、誰かに相談したいと思ったときに、ご活用ください。



「こころんく」を活用しよう

こころを知る

1 こころの不調と向き合うヒント



「なんだか調子がおかしい…」と感じたときに役立つ、こころの知識や対処のヒントを専門家がわかりやすく解説しています。

ひとりで抱えない

2 相談できる相手が見つかる



組合員なら誰でも利用できる相談窓口を、はじめてでも迷わないようにわかりやすく紹介しています。

職場で支える

3 職場での予防・対策支援



こころの不調の予防や対応、復職に向けて役立つ情報を、具体的なポイントも交えてわかりやすく紹介しています。

職場でも共有!

今すぐアクセス。



先生たちの未来を守るために。