



各所属所に メンタルヘルス(心の健康づくり)アドバイザー を派遣します！



公立学校共済組合山形支部では、組合員の皆様が心身ともに健康で業務に専念することができるよう、「メンタルヘルス(心の健康づくり)アドバイザー」として臨床心理士を各所属所に派遣し、心の健康問題に関する相談に応じる事業を実施します。

心の健康を保つための予防的取り組みとして、ぜひ積極的に御活用ください。

利用対象者	公立学校共済組合山形支部組合員本人の方です。
アドバイザー	臨床心理士(スクールカウンセラー経験者等)が対応します。
相談内容等	相談内容は、仕事の悩み、自身の健康に関する悩み、職場の人間関係の悩み、家族に関する悩みなど心の悩み全般が対象です。 また、相談は、利用対象となる個人はもちろん、所属所のメンタルヘルス対策として、新採教員・転入教員など同日中に複数人の相談も可能です。
相談場所	アドバイザーが所属所を訪問します。(組合員がアドバイザーの勤務地へ出向いて又はオンライン等により相談することも可能です。)
相談料	無料です。
利用方法	所属所長を通じて山形支部に相談日時の申し込みをしていただきます。
その他	秘密は厳守されますので安心してご相談ください。

※利用方法の詳細については、公立学校共済組合山形支部ホームページ又は所属所にお送りしている「メンタルヘルス(心の健康づくり)アドバイザー派遣事業実施要領」をご覧ください。

～代表的な「うつ病のサイン」をご紹介します～

【自分自身が気づく変化】

- 憂うつ感：気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる。憂うつだ。
- おっくう感：何事にも興味がもてない、何をするにもおっくうだ。
- 焦り、不安感：イライラして落ち着きがない。不安だ。
- 睡眠の変化：朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪いなど。
- 身体の症状：頭重感、頭痛、めまい、微熱、吐き気、下痢や便秘が続く。
- 食欲・体重の変化：食欲がない。食欲が急に増えた。体重が減ったまたは増えた。
- 疲労がとれない：朝からぐったりと疲れきっている。疲労感がぬけない。

【周囲が気づく変化】

- 遅刻・欠勤：遅刻や早退が増えた、欠勤することが増えた。
- ミスの増加：ミスや事故が増えた。
- 仕事の能率：判断力の低下、仕事の能率の低下が見られる。
- 会話：周囲との会話が減った、昼食などでも一人であることが多くなった、口数が減った。
- 表情：表情が暗い、元気がない、顔色が悪い。
- 身体の症状：頭重感、頭痛、めまい、微熱、吐き気などの訴えがあった。



厚生労働省ホームページより

* お問い合わせ・お申込み先 *

公立学校共済組合山形支部(山形県教育局福利厚生課内)健康管理担当

〒990-8570 山形市松波二丁目8番1号

TEL: 023-630-2882・2816 FAX: 023-641-6779