

メンタルヘルスセンター / プログラム

メンタルヘルス相談

(対面・オンライン)

メンタルヘルスセンターでは、公立学校共済組合の皆様とご家族（被扶養者）を対象としたメンタルヘルス相談を行っております。対面とオンラインをお選びいただけます。臨床心理士と精神科医が連携し、丁寧にお話をうかがいます。プライバシーは厳守されます。お気軽にご利用ください。

相談利用可能回数

1年度内3回

相談時間

1回につき1時間

相談費及び交通費

- ◆相談費は無料です（公立学校共済組合が負担）。
- ◆交通費は規定により支給されます。

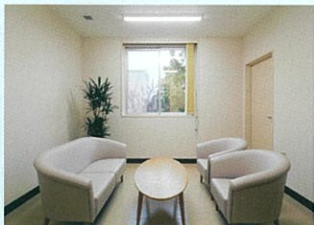
予約方法

完全予約制です。

直通予約専用電話：03-3429-1510（平日8時30分～17時）



← 予約フォームからもお申込みいただけます



相談室

メンタルヘルス講習会

メンタルヘルスセンターでは、医師、保健師、臨床心理士を派遣して、メンタルヘルスやストレスマネジメントに関する講習会を実施しています。対象者に合わせて多様なテーマで研修を提供します。

主なテーマ

ストレスマネジメント研修

管理職のためのメンタルヘルス研修

衛生管理者のためのメンタルヘルス研修

職場のコミュニケーション

睡眠の話

年代別研修

内容等、詳しくはホームページをご覧ください。

リワークプログラム

メンタルヘルスセンターでは、休職されている教員の方を対象にリワークプログラムを実施しています。リワークプログラムは、同じような悩みと課題を持っている方々が共同で、語り合いながら職場で働くための快適な心身の状態をつくり上げるのを援助する、という集団療法を改変した治療手法です。



リワークルーム



エントランスホール

プログラムで取り組んでいただく課題

- ◆生活リズムを維持する工夫を学びそれを実践すること
- ◆精神疾患の症状・こころの変化について理解し対処の仕方学ぶこと
- ◆コミュニケーション力を回復するためのさまざまな工夫を行うこと
- ◆ストレス因を解消するための「遊び」的活動を生活に取り入れること（美術、運動、園芸など）

など

プログラムやお申込みの流れについてなど、詳しくはホームページをご覧ください。