



こころと身体の  
相談窓口



公立学校共済組合宮崎支部  
宮崎県教育委員会

令和7年4月発行



保存版

大切に保管してください

# 目次

## 🗨️ はじめに

はじめに・・・1p

## 🗨️ 学校のことをよく知っている人に相談したい

教職員相談室・・・2p



仕事の悩みを職場の人には相談しにくいな。

## 🗨️ 心の専門家に相談したい

LINEメンタルヘルス相談事業（心ほっとサポート@公立学校共済）・・・2p

臨床心理士相談室・・・3p

臨床心理士出張相談・・・3p

電話・面談メンタルヘルス相談・・・4p

Web相談（こころの相談）・・・4p



専門家に相談してみたいけど、病院には行きづらい。

## 🗨️ 医療機関に相談したい

医療機関によるメンタルヘルス相談・・・5p

九州中央病院「メンタルヘルス相談」・・・5p



いろいろ心配事があって気分が優れない。病院に相談したいな。

## 🗨️ その他の相談等

教職員電話健康相談24・・・6p

女性医師電話相談・・・6p

介護電話相談・・・7p

九州中央病院「セカンドオピニオン相談」・・・7p

九州中央病院「復職に向けてのプログラム」・・・8p

心のセルフチェックシステム・・・9p



健康のこと、介護のこと、どこに相談すればいいのかな。



面談



電話



メール



専用サイト



## はじめに

仕事や職場の人間関係や家族のこと等で不安や悩みを感じていませんか？ また、体調がすぐれなかったり、元気が出ない状態が続いていませんか？

公立学校共済組合と宮崎県教育委員会では、身体のことや心のこと等、様々な悩みにお応えする相談事業を実施しています。

少しでも自分の身体や心に異変を感じている方、また、周りにそのような状態にある方がいらっしゃる場合は遠慮なく気軽にご相談ください。



# 学校のことをよく知っている人に相談したい

## 教職員相談室

教職員経験者の相談員が仕事や家庭内の問題など、様々なご相談に無料で応じます。



授業のこと、部活動のことなど、教職員だからこそ抱える悩みについて、親身になってご相談に応じます。

- **相談日時** 毎週火・金曜日 12時30分から17時30分まで  
毎週土曜日 10時から15時まで  
(勤務日数の関係でお休みの日もあります。)
- **相談場所** 県立図書館2階 相談室(宮崎市船塚3-210-1)
- **相談方法** 電話相談、面接相談、メール相談、オンライン相談(※)
- **相談料** 無料
- **電話番号** **0985-29-8958**
- **メール** kyosyokuin-sodan@pref.miyazaki.lg.jp
- **対象者** 公立学校に勤務する職員及び公立学校共済組合員とその家族、上司、同僚など



※オンライン相談を希望する場合、事前に宮崎県財務福利課(0985-26-7242またはkyoikucho-hokenshitsu@pref.miyazaki.lg.jp)に電話かメールまたはWebで予約をしてください。匿名で予約可能です。

①希望日時、②性別、③緊急連絡先を記入してください。

## 心の専門家に相談したい

## LINEメンタルヘルス相談 (心ほっとサポート@公立学校共済)

公認心理師、臨床心理士等が無料で相談に応じます。



「日中は忙しくて時間が取れない」「電話や面談はちょっと...」という方、LINEで気軽に相談してみませんか？

- **相談日時** 毎週水・土・日・月曜日(祝日・年末年始を含む)  
午後6時から午後10時まで
- **相談方法** LINEを使用
- **相談料** 無料
- **アカウント** @kouritukyosai\_mh
- **対象者** 公立学校共済組合員



友だち追加は  
こちらから↓



# 心の専門家に相談したい

## 臨床心理士相談室

心の専門家である臨床心理士の相談員が仕事や家庭内の問題など様々なご相談に無料で応じます。

仕事や家庭の悩みからくる心身の不調、我慢していませんか？  
臨床心理士の相談員がきっとあなたの力になります！



- **相談日時** 毎月第2・第4日曜日 午前10時から午後3時まで
- **相談場所** 県立図書館2階 相談室(宮崎市船塚3-210-1)
- **相談方法** 電話相談、面接相談(※)、オンライン相談(※)
- **相談料** 無料
- **電話番号** **0985-29-8958**
- **対象者** 公立学校に勤務する職員及び公立学校共済組合員とその家族、上司、同僚など



※面接相談・オンライン相談を希望する場合、事前に宮崎県財務福利課(0985-26-7242 または kyoikucho-hokenshitsu@pref.miyazaki.lg.jp) に電話かメールまたは Web で予約をしてください。匿名で予約可能です。  
①希望日時、②性別、③緊急連絡先を記入してください。

## 臨床心理士出張相談

臨床心理士の相談員が所属所に出向き、心の悩みの相談やメンタルヘルスに関する研修を行います。

「学校で相談に応じてほしい」、「学校でメンタルヘルスの研修を行いたい」、そんなご要望にお応えします！



所属からの依頼を受け、臨床心理士を各所属に派遣します。相談や、メンタルヘルスに関する研修を各所属で受けることができます。出張相談を希望する所属は、宮崎県財務福利課(0985-26-7242)へ事前に連絡の上、「派遣申込書」を提出してください。

※派遣申込書は、公立学校共済組合宮崎支部のホームページにあります。  
※臨床心理士の都合により、希望日に派遣ができない場合もあります。

# 心の専門家に相談したい

## 電話・面談メンタルヘルス相談

臨床心理士の相談員が無料でカウンセリングを行います。  
プライバシーは厳守します。

「電話でこころの悩みを相談したい」、「カウンセリングを受けたい」、そんなご要望にお応えします！



● **対象者** 公立学校共済組合員とその被扶養者

● **電話番号** **0800-700-5680**  
こころ晴れ晴れ

**電話相談** 月～土曜日 午前10時から午後10時まで(祝日・年末年始を除く)  
通話料無料・1回20分程度

**面談** 月～土曜日 午前10時から午後8時まで(祝日・年末年始を除く)  
1人年間5回まで無料・1回50分程度  
※面談は宮崎市内の契約カウンセリングルームにて実施

## Web相談(こころの相談)

専用Webサイトからの相談を  
24時間・年中無休で受け付けています。

「仕事が忙しくて相談する時間が取れない」、「相談したいけれど、電話や面談はちょっと...」という方、専用Web上で相談してみませんか？

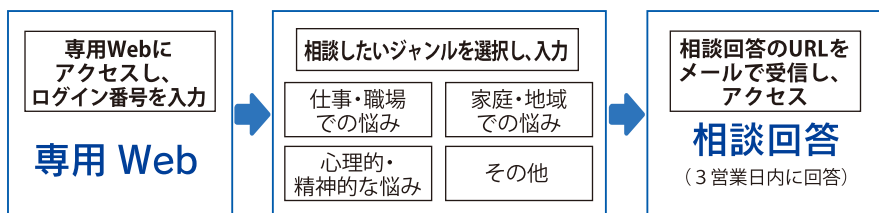


● **相談日時** 24時間・年中無休

● **相談方法** 専用Webにアクセス

● **URL** <https://www.mh-c.jp/> **ログイン番号：783269**

● **対象者** 公立学校共済組合員とその被扶養者



※相談内容及び回答は全て暗号化され送受信されます。

# 医療機関に相談したい

## 医療機関によるメンタルヘルス相談

医療機関の専門医等が、様々な心の悩みのほか、悩みを抱えた職場の同僚等のことについても無料で相談に応じます。

「心身の不調を病院に相談したい」、「休職中の教職員への対応を相談したい」等、様々なご相談に応じます！



- **相談方法** 下記の医療機関に直接電話予約してください。  
なお、ご予約の際は「公立学校職員面接をお願いします」とお申し出ください。  
※マイナ保険証等（組合員証や資格確認書等の資格確認が可能なものを含む）を必ず持参してください。
- **対象者** 公立学校共済組合員及びその家族や職場の上司、同僚
- **相談料** 無料 ※医師の診断により医療行為を必要とする場合には保険診療扱いとなるため、相談者の負担となります。

医療機関名	所在地	電話番号	休診日
みよしくりニック	宮崎市橘通西 1-5-3	(0985) 35-1100	日・祝日
早稲田クリニック	宮崎市大坪町西六月 2197-1	(0985) 53-3030	日・祝日
中村クリニック	宮崎市広島 1 丁目 17-21	(0985) 32-7830	水・日・祝日
たぎ心療内科クリニック	都城市若葉町 13-6	(0986) 46-9191	日・祝日
鯨島病院	日向市大字塩見小堤 14168	(0982) 54-6801	土・日・祝日
吉田病院	延岡市松原町 4-8850	(0982) 37-0126	日・祝日
内村病院	小林市水流迫 852-1	(0984) 23-2575	日・祝日

指定医療機関

## 九州中央病院「メンタルヘルス相談・オンラインメンタルヘルス相談」

職場や家庭の悩みについて、九州中央病院の心療内科医等が無料で相談に応じます。

- **相談日時** 月～金曜日 **対 面**：9時から17時  
**オンライン**：10時から16時
- **相談場所** 九州中央病院（福岡県福岡市南区塩原3丁目23-1）
- **相談方法** 面接相談 ※事前に電話予約が必要です。また対面での相談の際は公立学校共済組合員証と印鑑をお持ちください。
- **電話番号** **092-541-4936**
- **相談料** 年間3回まで無料  
・病院から交通費の一部補助あり ・通信費はご負担ください。  
※ただし、相談の結果、保険診療による検査等が必要となった場合は有料となります。
- **対象者** 公立学校共済組合員とその被扶養者

# その他の相談等

## 教職員電話健康相談 24

身体や心の健康に関するご相談に、  
保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

「何科の病院に行けばいい?」、「薬を飲んでるけどなかなか良くならない」等、身体やこころの健康に関するご相談に応じます!



- **相談日時** 24時間・年中無休
- **相談方法** 電話相談（通話料無料・1回20分程度）
- **対象者** 公立学校共済組合員とその被扶養者
- **電話番号** 0800-777-8349

### 相談窓口

- ① 一般健康相談
- ② 専門医相談（要予約）
  - ・ 専門的な健康相談や治療方法に対するセカンドオピニオンなどに専門医が対応します。
- ③ 小児救急相談
  - ・ 妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に対する相談に小児科医が対応します。
- ④ 医療機関案内
  - ・ 専門病院、女性医師のいる病院、夜間救急受診など、相談者のご希望に合った病院情報を提供します。

## 女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けの相談窓口です。

男性医師には相談しづらい疾患等のお悩みをお持ちの女性の方、こちらの窓口にご相談してみませんか?



- **相談日時** 月～土曜日 午前10時から午後9時まで（祝日・年末年始を除く）
- **相談方法** 電話相談（通話料無料・1回20分程度）
- **電話番号** 0120-215-579
- **対象者** 公立学校共済組合員とその被扶養者（女性のみ）

### 相談窓口

- ① 女性医師による予約電話相談
  - 婦人科疾患全般、乳腺疾患、大腸・肛門疾患、性感染症、皮膚病、泌尿器疾患、更年期障害等、男性医師には聞きにくい、また受診そのものがためられる疾患が対象
- ② 女性籍医療機関の案内
- ③ 看護師による一般健康相談

## 介護電話相談

介護全般に関するご相談に  
ケアマネージャーや社会福祉士が無料でお応えします。



「介護ってどうやってやるの?」、「公的な介護保険について知りたい」、「要介護認定を受けたいんだけど…」等、介護に関するご相談にお応えします!



最寄りの地域相談窓口や在宅サービス事業者の情報、ご希望条件にあった有料老人ホームの情報を迅速にご提供します。

- **相談日時** 月～土曜日 午前10時から午後6時まで  
(祝日・年末年始を除く)
- **相談方法** 電話相談 (通話料無料・1回20分程度)
- **電話番号** 介護 納得  
**0120-515-579**
- **対象者** 公立学校共済組合員とその被扶養者

## 九州中央病院「セカンドオピニオン相談」

整形外科・心療内科の疾病について、  
専門医がセカンドオピニオンに応じます。

「医師から受けた診断に納得できない」、「別の医師からも診断を受けてみたい」等のセカンドオピニオンのご相談を受け付けています。遠慮なくご相談ください。



- **相談場所** 九州中央病院 (福岡県福岡市南区塩原3丁目23-1)
- **相談方法** 内科・整形外科・心療内科の面接相談  
※完全予約制となっておりますのでホームページまたは電話で予約してください。
- **電話番号** **092-541-4936**
- **相談料** 無料  
※ただし、相談の内容によっては、保険診療による検査等が必要な場合もあるので、公立学校共済組合員証を持参してください。
- **対象者** 公立学校共済組合員とその被扶養者

# その他の相談等

## 九州中央病院「復職に向けてのプログラム」

病気療養中・休職中の教職員を対象に  
復職に向けてのプログラムを実施します。

復職後に勤務を継続していくためには、復帰後のストレスへの対処について理解を深めておくことや体力の回復、再発予防のための学習など、職場復帰前の準備が大切になります。

福岡県の九州中央病院では、復職に向けてのプログラムとして、講義やグループワークなどを実施しておりますので、ぜひご利用ください。



- **対象者** 病氣中・休職中の公立学校共済組合員の方ならご利用できますが、**主治医の紹介状が必要です。**
- **参加費** プログラム中、心療内科の受診があるため、保険診療費がかかります。
- **申込方法** 電話予約制
- **電話番号** **092-541-4936**  
※お電話の際に「復職に向けてのプログラム予約」とお伝えください。
- **形式** 1グループ3名以上で、週1回（午前10時から午後2時30分）、連続8回（約2か月）のプログラムを実施。  
※グループは定員となり次第随時開始します。  
※日程についての詳細はお申し込みの際にお知らせします。

### 内 容

- ・当プログラムは、講義（心理教育）やグループワーク（認知行動療法を取り入れています）などを行い、職場への復帰がスムーズになるようサポートします。
- ・4月から職場復帰を考えておられる方は、10月頃からのご参加をお勧めします。（時期につきましてはお問い合わせください。）
- ・休職されている方の場合、当プログラムへは、所属学校で行われる「職場復帰訓練」の前に参加されることをお勧めします。（「職場復帰訓練」の3・4か月前からのご参加が目安です。）



# 心のセルフチェックシステム

公立学校共済組合員であればどなたでも  
手軽にご自身のストレスチェックを行うことができます。

公立学校共済組合では、組合員であればどなたでも  
利用できる「心のセルフチェックシステム」を稼動  
しています。

パソコンやスマートフォンを使い57項目の質問に  
回答することで、自分自身のストレス状態をチェック  
することができます。ご自身の心のセルフケアに  
お役立てください。



● **利用時間** 午前6時から深夜0時まで

● **アドレス** <https://kokoronokenkou.jp>

※公立学校共済組合本部ホームページのトップページに設置されたバナーからも  
アクセスできます。



**ログイン**

ユーザー名 : teacher

パスワード : teacher2025

※ユーザー名・パスワードは毎年3月下旬に変更されます。

## 公立学校共済組合-心のセルフチェックシステム ポータルサイト

\*本システムは公立学校共済組合の組合員及びストレスチェックID通知書をお持ちの方に限りご利用いただけます。

ログイン先を選択してください



ストレスチェック

※ストレスチェックID通知書をお持ちの方は  
こちらからログインしてください。



セルフチェック

※組合員の方はいつでもセルフチェックを  
受検することができます。  
こちらからログインしてください。

## 心のセルフチェックシステム

組合員専用のユーザー名・パスワードを使用して  
ログインしてください。

# ストレスに気づくことが大切です

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出てないかをチェックしてみましょう。

CHECK

こんなことは、ありませんか？

## 職場で…

## 職場以外で…

上司や部下との対立、セクハラ、パワハラなど  
**人間関係のトラブル**

昇進・昇格・配置転換・  
出向などによる  
**役割・地位の  
変化**

単身赴任、  
転居・騒音など  
**住環境や生活の  
変化**

病気や家庭不和、  
人とのトラブル、  
事故や災害など  
**自分の出来事**

長時間労働や人事  
異動、トラブルの  
発生などによる  
**仕事の質・量の  
変化**

仕事上の事故や  
失敗による  
**重い責任の  
発生**

家族・親族・  
友人の死や  
病気・非行など  
**自分以外の  
出来事**

多額の借金・  
ローン、収入減  
など  
**金銭問題**



CHECK

ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。

心理的側面

抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など

身体的側面

高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など

行動的側面

作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など

出典：「こころの健康 気づきのヒント集」（厚生労働省 独立行政法人労働者健康福祉機構）を加工して作成

こんな変化に気づいたら・・・



本冊子に記載された相談窓口をご利用ください。  
無料で相談でき、プライバシーは厳守されます。お気軽にご相談ください。

公立学校共済組合宮崎支部  
(宮崎県教育委員会財務福利課内)

〒880-8502  
宮崎県宮崎市橘通東1丁目9番10号  
電話 0985-26-7242