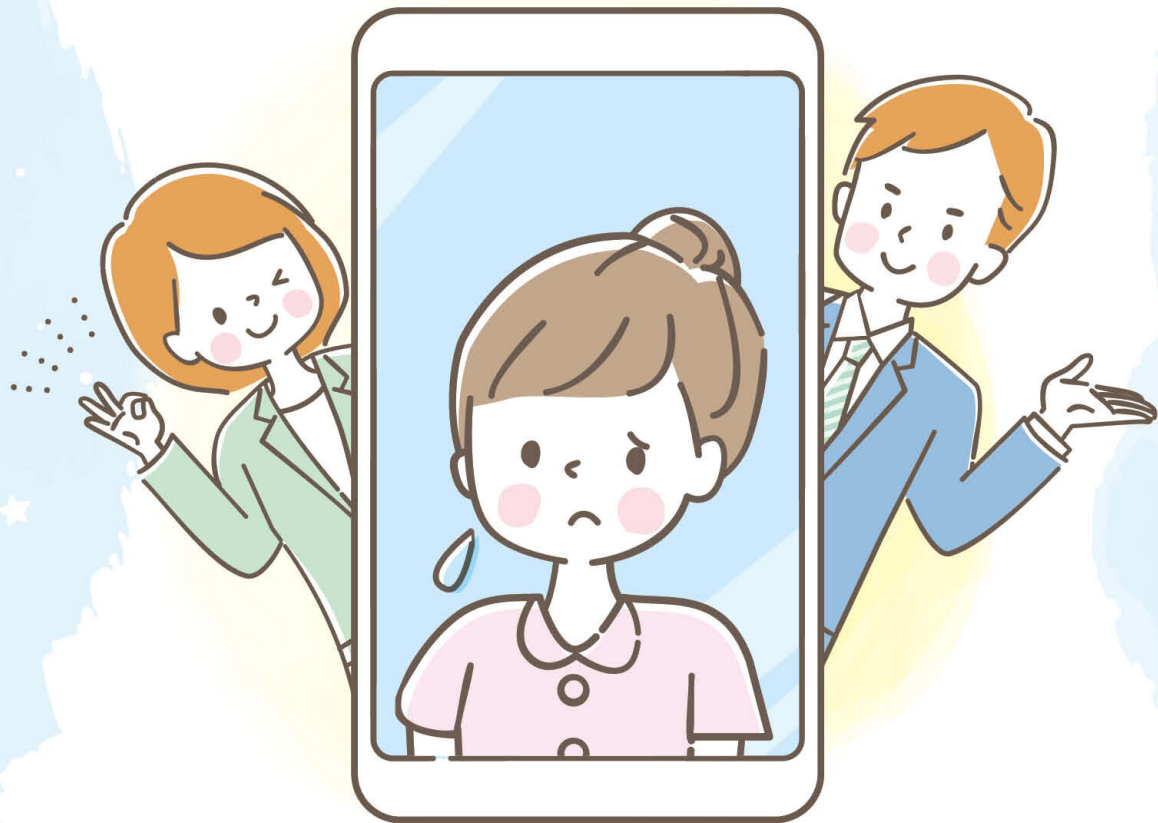


令和
7年度

教職員のための こころ・からだの 相談窓口ハンドブック

保存版



「話を聴いて欲しい」あなたの連絡を待っています。

問題や悩みを抱えているときは、そのことを誰かに意思表示しましょう。
周囲の人も、あなた自身が声を上げないと手をさしのべにくいことがあります。
このハンドブックでは、様々な相談窓口を紹介していますので、是非ご活用ください。

プライバシーは厳守されます！
相談内容等が、所属や教育委員会に知られることはありません。

公立学校共済組合岡山支部(☎086-226-7604)

このハンドブックは、県教育庁福利課HP「教職員のこころの健康・相談窓口」からもご覧いただけます→
←福利課公式LINEを友だち追加後、トーク画面からもご覧いただけます。



いずれの相談窓口においても
プライバシーは厳守されます！
あなたので承なく、相談窓口の
利用等が職場に伝わることは
ありません。

※法令に基づく場合、生命・身体・財産の保護のため必要がある場合は除く

相談窓口について

様々な相談窓口を
ご用意しています。
少しでも悩まれたら
思い切って
連絡をしましょう！



♡ 心とからだについて、県教育庁福祉課保健師に相談したい

心とからだの健康相談

対象 県教育委員会事務局、教育機関、県公立学校の
県費負担教職員、その家族及び管理職

健康管理の専門職である県教育庁福祉課保健師が相談をお受けします。
心身の健康に関するアドバイスや専門機関の情報提供などが受けられます。
相談方法は、電話、メール、面接、オンラインの4種類です。(利用回数制限はありません)

電話相談(1回30分程度)

相談方法 **086-235-8349** へお電話ください。
やさしく

受付時間 9:00~12:00、13:00~16:00

(土日祝日、年末年始は除く)

※保健師が不在の際は対応できない場合があります。

メール相談

相談方法 **kyoiku-hokensi@pref.okayama.jp**

へメールを送ってください。

※保健師のみが確認できる専用アドレスです。

オンライン相談(1回60分程度)

予約方法 **kyoiku-hokensi@pref.okayama.jp**

へメールを送ってください。

面接の時間を決定後、
IDやパスワードを送付します。

面接 9:00~12:00、13:00~16:00

実施時間 (土日祝日、年末年始は除く)

面接相談(1回60分程度)

予約方法 **086-235-8349** へお電話ください。
やさしく

電話相談の受付時間内に、お電話ください。

面接の時間、場所を決定します。

面接 9:00~12:00、13:00~16:00

実施時間 (土日祝日、年末年始は除く)

相談場所 福祉課相談室又は相談者の所属等

公立学校共済組合員で
あっても **幼稚園や岡山市内の
公立学校教職員**の方は、
その他の相談窓口を
ご利用ください。



メール内容(希望日時等)は、実施要領をご確認ください。→



♡ 心の悩みについて、臨床心理士にじっくり話を聞いて欲しい

教職員サポート相談

心の専門家である臨床心理士(岡山大学の教員)が相談をお受けします。生徒指導、保護者対応、職場の人間関係、家庭の悩みなど、様々な内容の相談ができます。
年度内3回まで無料なので、継続的な相談が可能です。

管理職としての職場の悩み相談もお受けしています。P.5「管理職サポート相談」をご覧ください。



予約時に教職員
サポート相談事業を
活用することを必ず
伝えてください。

受付時間	連絡先・申込方法	相談場所	予約時連絡事項
[月~金] 16:00~19:00 大学の長期休業中など 心理相談室の 閉室期間を除く R7年度から受付及び 実施時間が 変更しています。	086-251-7608 受付時間内に、電話予約 してください。	岡山大学教育学部内 「心理相談室」 岡山市北区津島中3-1-1	予約時に①~③を伝えてください。 ①「教職員サポート相談」の利用であること ②所属名、氏名、簡単な相談内容 ③他の相談機関等からの紹介で利用する場合には、 紹介ルート ・当日は組合員証等の組合員資格が確認できるもの を持参してください。 ・年度内3回まで無料で利用できます。 (4回目以降は自己負担1,500円)

平日の夕方~夜の
時間に相談ができます！

心理相談室の詳細(閉室期間等)は、HPにてご確認ください→



♥ 学校現場の豊富な経験をもつ教員OB に相談したい

教職員のためのカウンセリングルーム「沢田の杖塾」

元高校教員の森口章先生が主宰する、教職員のためのカウンセリングルームです。

森口章先生は、「悩める教師の杖になりたい」という想いで活躍されており、悩みを抱える教職員の「駆け込み寺」として、2005年の開設から延べ1600人以上を迎え入れてこられています。

R6年度から元高校教員の岡田誠先生と元養護教諭の矢萩小百合先生が相談員に加わり、県北でも相談をお受けすることができるようになりました。

沢田の杖塾では個別の相談のほか、グループ相談や講座も実施しています。



教職員よろず相談

1対1の個別相談

教員OB(元高校教員・元小学校教員・元養護教諭)が、自らの経験を活かして相談をお受けします。生徒指導、保護者対応、職場の人間関係、家庭の悩みなど、様々な内容の相談ができます。

～悩める教職員のために～ 教職員を支える会

悩みや不安を抱えた人たちが集まり、自らの悩みについて話をしたり、他の人の悩みを聴いたりして、苦労を分かち合う会です。職場の同僚には話づらい自分の弱みや本音を出し合うことができます。また、同じような悩みを経験した人がどのように対処したかなども聴くことができます。

教員OBのもと、少人数グループで悩みについて話し合う会
(原則毎月第2or3 土曜日午前実施)

エンカウンターグループ体験講座

(旧名称：心の居場所で元気を取り戻すグループ体験講座)

2人または3人のグループを作り、グループ内で話す人を決め、その人の話をじっくり聴くことで、聴くスキルを磨くことができる講座です。教職員以外にもOBや傾聴ボランティア経験者など色々な立場の人が参加するため、毎回様々な話を聴くことができます。

相談を受ける機会はあるものの、どのように話を聴いたらよいか分からない方にもおすすめの講座です。

よりよい人間関係づくりやコミュニケーションスキルについての体験的な研修
(原則毎月第2or3 土曜日午後実施)

	受付時間	連絡先・申込方法	相談場所	注意事項
沢田の杖塾	[木曜日を除く平日] 原則 18:00~20:00	(森口章先生) 090-5702-8770 (籠井淑江先生) 090-9731-4314 ※相談予約のための電話番号です。 受付時間内に、予約してください。	「沢田の杖塾」 岡山市中区 沢田804	よろず相談 ・相談の実施は休日にも行っています。 ・当日は組合員証等の組合員資格が確認できるものを持参してください。 ・年度内3回まで無料で利用できます。 (4回目以降は自己負担5,000円)
久米の杖塾 (県北支部)	ショートメッセージでも受け付けています。 電話が繋がらない場合は、ショートメッセージでご連絡ください。	(岡田誠先生) 090-3881-4654 (矢萩小百合先生) 090-8362-1984 ※相談予約のための電話番号です。 受付時間内に、予約してください。 メール：makoto1@mx1.tvt.ne.jp	津山市、 真庭市内の 公民館等	支える会 エンカウンターグループ体験講座 ・1人1回につき500円 (回数制限なし)

～沢田の杖塾より～

「エンカウンターグループ体験講座について」

この事業は、よりよい人間関係づくりやコミュニケーション技法のスキルをねらいとして、少人数グループの研修を受講することにより、参加者のメンタルヘルスの保持増進、同僚性を形成し支え合える職場づくり、さらには、参加者相互に学び合うことができるネットワークづくりに資することを目的としています。

沢田の杖塾の詳細は、HPにてご確認ください→



♥ 身体症状等が出ており、医療機関の精神科医に相談したい

教職員ストレス相談

年度内1回無料で利用できます。

日常生活や職場のストレスについて精神科医による悩み相談が受けられます。
県内20医療機関から自分で相談先を選ぶことができます。

※診察ではないため、薬の処方や診断書を書いてもらうことはできません。

相談利用後も診察を受けたい場合はご自身の保険診療（実費）での通院となります。



利用方法

- ①ご希望の医療機関に直接電話し、「教職員ストレス相談を利用」と伝えて予約をします。
- ②予約した日時に医療機関で相談を受けます。当日は組合員資格の確認のため、組合員証等の組合員資格が確認できるものを持参してください。

市	医療機関名	連絡先・住所・電話番号など
岡山市 7医療機関	小川クリニック	診察日 月火水金(9:00~12:30、15:00~18:00) 土(9:00~12:30) 相談は、月火水金の13:50~14:50に実施 岡山市北区中山下1-8-45 NTTクレド岡山ビル8 ☎086-224-7655
	New コイロクリニック	診察日 月水金(9:00~12:00、13:00~17:00) 土(9:00~12:00) 岡山市北区西崎本町1-6-1 URL https://cocoiro.jp/ ☎086-250-9916
	さかいクリニック	診察日 月火水金(9:00~12:30、14:30~18:00) 土(9:00~12:30、14:30~17:00) 岡山市北区高柳西町16-13TMCビル5階 URL https://www.sakaiclinic-okayama.com/ ☎086-214-5855
	ほしあい心療内科	診察日 月金(9:30~12:30、15:00~18:00) 火(9:30~12:30、15:00~19:30) 水(9:30~12:30) 土(9:00~12:00、13:00~16:00) 岡山市北区今2丁目3-10 URL http://www.starmentalclinic.com/ ☎086-250-7367
	ゆうクリニック	診察日 火水金(9:00~13:00、15:00~18:00) 土(9:00~13:00) 電話にて随時予約 岡山市北区幸町1-7大田ビル3階 ☎086-225-0375
	LEEクリニック	診察日 土(9:00~15:30) 火水木金(9:00~13:30、15:00~18:30) ※第2、第4金曜日は休診 岡山市北区厚生町1-2-6 URL http://www.lee-clinic.org/ ☎086-221-0100
	岡山県精神保健福祉センター附属診療所	診察日 火金(9:30~16:00) 曜日については個別相談可 岡山市北区厚生町3-3-1 ☎086-201-0850
倉敷市 5医療機関	味野医院	診察日 月火水金(9:00~13:00、16:00~18:30) 土祝(9:00~13:00) 女性医師による対応可 倉敷市児島駅前1-103 URL http://ajinoiin.or.jp/ ☎086-472-8877、(予約専用) 080-2920-2257
	倉敷鶴形クリニック	診察日 月火水金土(9:30~13:00、15:00~18:00) 倉敷市鶴形1-4-4-106 URL https://www.kurashikitsurugataclinic.com/ ☎086-430-2020
	河野医院	診察日 月火水金(9:00~12:00、16:00~18:00) 木土(9:00~12:00) 倉敷市玉島八島4094-1 ☎086-526-1188
	New まきび病院	診察日 月火水金(8:30~12:00、14:00~18:00) 土(8:30~11:30) 倉敷市真備町筋田2387 URL http://www.makibi.or.jp/index.html ☎086-698-6511
	わに診療所	診察日 月水金(9:00~12:00、14:00~19:00) 火(9:00~12:00、14:00~16:00) 土(9:00~12:00) 倉敷市新田2513-26 URL http://www.wani-shinryosho.com/ 要予約 ☎086-425-7022
津山市 2医療機関	希望ヶ丘ホスピタル	診察日 月火水金土(9:00~12:00、13:30~15:00) 新患予約制 津山市田町115 URL http://tokufuu.or.jp/kibou/ ☎0868-22-3158
	積善病院	診察日 月火 津山市一方140 URL http://www.sekizen.or.jp/ ☎0868-22-3166
玉野市 2医療機関	青井医院	診察日 月火金(9:00~12:00、15:30~18:00) 水土(9:00~12:00) 玉野市宇野2-32-7 URL http://syunyo-aoi.jp/ ☎0863-21-4370
	河口医院	診察日 月金(9:00~12:00、15:00~18:00) 火水木(9:00~12:00、14:00~17:00) 玉野市宇野5-1-1 URL http://www.komakusakai.com/ ☎0863-32-5144
笠岡市 1医療機関	ももの里病院	診察日 月火水金土(9:00~12:00) 予約制 ※予約受付時間 9:00~16:00 笠岡市園井2263 URL https://www.momonosato-hp.com/ ☎0865-62-5606
高梁市 1医療機関	さきがけホスピタル	診察日 月火水金(9:00~12:00、13:00~16:30) 土(9:00~12:00) 高梁市落合町阿部2200 URL https://www.ryoufukai.ryoufhu.com ☎0866-22-2217
真庭市 1医療機関	向陽台病院	診察日 月火水木金(9:30~12:30、13:30~17:30) 土(9:30~12:30) 真庭市上市瀬368 URL http://koyodai-hp.jp ☎0867-52-0131
奈義町 1医療機関	奈義ファミリークリニック	診察日 月火水金(9:00~12:00、16:00~18:00) 木土(9:00~12:00) 奈義町豊沢292-1 URL http://www.smc-seifukai.or.jp/fcnaqi/ ☎0868-36-3012

♥ 職場のスクールカウンセラー等に相談したい

スクールカウンセラー等を活用した教職員メンタルヘルス相談

スクールカウンセラー等(※)が、職場で、教職員自身のメンタルヘルス相談をお受けします。学校の様子をよく知っている専門家に、こころの悩みを相談してみませんか？

相談時間	連絡先・申込方法	相談場所	注意事項
スクールカウンセラー等の本来の勤務時間以外	スクールカウンセラー等へ相談を依頼します。学校長等を通じて、または本人から直接依頼することも可能です。	組合員の勤務する所属所内	①相談を依頼する際に、相談日時等を決定します。 ②当日、相談報告書と、組合員証等の組合員資格が確認できるものを持参してください。 ・相談報告書は「福利課 HP → 教職員のこころの健康・相談窓口 → スクールカウンセラー等を活用した相談」に掲載しています。予め、本人記入欄に記入しておいてください。 ・ 何度でも無料で利用できます。 ・生徒指導に関する相談は、本事業の対象外です。

※「スクールカウンセラー等」とは、組合員の所属所で勤務する次の者のことです。
 ・スクールカウンセラーとして相談を行っている者 ・スクールカウンセラーに準ずる者として相談を行っている者

♥ 福利課・共済組合岡山支部以外が開設する窓口に相談したい

中国中央病院、共済本部窓口

共済組合の組合員とその被扶養者が利用できます。すべて相談料は無料です。(一部回数制限あり)



名称	内容	受付時間	連絡先	備考	
中国中央病院	メンタルヘルス相談	臨床心理士による相談【面接】【電話】	[平日] 9:00~17:00	084-970-2121 中国中央病院 福山市御幸町大字上岩成148-13	・原則年3回まで利用可 ・共済組合の規定により一定の交通費を支給します。 (タクシー代の支給はありません。) ・予約の際に組合員番号の確認があります。
	こころの悩みホットライン(電話相談)	臨床心理士による相談【電話】	[水曜日] 15:00~17:00		
公立学校共済組合本部	教職員電話健康相談24	健康に関する相談に保健師等の専門家が対応	24時間 年中無休	0800-777-8349	・相談内容:一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談、医療機関案内 ・1回20分程度
	介護電話相談	介護に関する相談に、ケアマネジャーや社会福祉士が対応	[月~土] 10:00~18:00	0120-515-579	・相談内容:介護全般 ・1回20分程度
	女性医師電話相談	女性医師による相談(予約制)	[月~土] 10:00~21:00	0120-215-579	・相談内容:女性疾患についての相談が中心 ・1回20分程度 ・利用対象者は女性のみ
	電話・面談メンタルヘルス相談	臨床心理士による相談	【電話相談】 月~土10:00~22:00 【面談予約】 月~土10:00~20:00	0800-700-5680	・【電話相談】1回20分程度 ・【面談】1回50分程度、面談は、年5回まで無料
	Web相談(こころの相談)	電話で相談しづらい方のためのWeb上での相談	24時間	URL https://www.mh-c.jp/	・臨床心理士が3営業日以内をめどに個別に回答
LINEを使ったメンタルヘルス相談	公認心理師、臨床心理士等による相談【LINE】	[水土日] 18:00~22:00		・1日1回、30分~60分程度 ・10分~15分以上応答が途絶えた場合、相談は終了します。	

