

～カウンセリング等相談事業のご案内

公立学校共済組合では、各種相談事業を行っています。お気軽にご利用ください！ <2024年度用>

(公立学校共済組合群馬支部事業)

公立学校共済組合員本人(任意継続組合員は除く)のみがご利用いただけます。

○教職員カウンセリング 相談料金:年度内12回まで無料です

- ・プライバシーの保護を最優先とするため、共済組合で利用者名等は一切把握しません。安心してご利用ください。
- ・ご自身のこと(職場・生き方・性格等々)だけでなく、学校・仕事に関すること(休職中の人への職場復帰支援、児童生徒への対応の仕方等)や家族への対応についての相談にも、ご利用ください。
- ・必ず予約をしてください。相談日当日は、組合員証を持参してください。

機関及びカウンセラー名	実施場所及び電話	カウンセリング実施日時	申込方法
グループインサイト こころの相談室 加藤 昌弘 (公認心理師・臨床心理士)	前橋市南町3-6-1 ヒューマンビル7階 027-212-2090 (FAX 027-212-2091) mail:gpinsight@olive.plala.or.jp	水曜～日曜 初回面接 10:00～20:00 2回目以降 9:00～21:00	随時電話で予約してください。 留守の場合は、留守電、メール、または、FAXにてご連絡先をお教えください。折り返し、お電話させていただきます。
(一社)日本産業カウンセラー 協会上信越支部 群馬事務所 菊池 智子 他3名 (産業カウンセラー)	高崎市問屋町3-10-3 高崎問屋町センター 第2ビル3階 オンラインカウンセリング可 027-329-5300	月曜～土曜 9:00～20:00	月曜～金曜の 9:00～17:00に電話で予約してください。
心理相談室 むさしの 塚田 展子 (臨床心理士)	高崎市和田町2-3 東邦ビル別館2階 (武蔵野心理教育研究所内) 電話・FAX 027-327-8039	月・水・金曜 10:00～18:00 土曜 10:00～16:00	電話(留守番電話)で予約してください。FAXも可。
滝澤心理相談室 滝澤 知子 (公認心理師・臨床心理士)	栃木県足利市利保町1-25 -11(滝澤小児科院内) 電話・FAX 0284-42-7759 mail:takicocoro@gmail.com	水・金・土曜 9:00～18:00 他の曜日は不定期	留守番電話またはメールで用件を連絡してください。 FAXも可。
おやこ心理相談室 佐藤 文昭 (公認心理師・臨床心理士)	富岡市星田383 0274-67-7726 https://oyako-heart.com	月・火・水・金・日曜 10:00～19:00	Webで予約してください。 電話も可。電話受付時間は、 月～水・金曜 9:00～19:00 日曜日 10:00～18:00

(公立学校共済組合本部事業)公立学校共済組合員ご本人及びご家族(被扶養者)の方がご利用いただけます。

○面談・電話によるメンタルヘルス相談 (完全予約制)

相談料金:年度内5回まで無料です

<面談>

臨床心理士が面談カウンセリングをします。
連絡先 0800-700-5680 (通話料無料)
面談予約受付時間 月曜日～土曜日10:00～20:00
(祝日、年末年始を除く)

<電話>

臨床心理士が相談対応します。相談回数の制限はありません。
連絡先 0800-700-5680 (通話料無料)
相談日時 月曜日～土曜日10:00～22:00
(祝日、年末年始を除く)

○教職員電話健康相談24

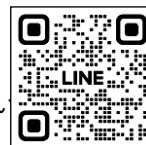
こころと体の様々なご相談に、24時間体制でお応えします 臨床心理士が相談対応します。相談回数の制限はありません。
連絡先 0800-777-8349 (通話料無料)

○Web相談(こころの相談)

臨床心理士が相談対応します。相談回数の制限はありません。
URL: <https://www.mh-c.jp/> ログイン番号 783269
相談時間 24時間365日

○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・臨床心理士が、親身になってあなたの悩みにお応えします。
相談日時 月～土曜日18:00～22:00(祝日、年末年始も受け付けます)
利用方法 まずは友だち追加から スマートフォンで右記の2次元コードを読み取ってください



○介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えします。
連絡先 0120-515-579 (通話料無料)
相談日時 月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

○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サービスです。(予約制)
連絡先 0120-215-579 (通話料無料)
相談日時 月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く) ※利用対象者は女性のみ



ご自身の体調を知るために、月に1度、疲労度やストレスチェックをしてみませんか？

- 中央労働災害防止協会ホームページより
 - ・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト
 - ・職業性ストレス簡易評価http://www.iisha.or.jp/web_chk/index.html
- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省)ホームページより
 - ・5分でできる職場のストレスチェック<http://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>

ストレスチェックの結果で、専門家等への相談が必要と判定が出た方は、早めに相談されることをお勧めします。また、こころや体の不調が1週間以上続いたら、一人で悩まず、まずは周囲の人や、専門家に相談してみましょう。

