

# ～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！ <2026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ので、安心してご利用いただけます。
- ・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、対応いたします。
- ・必ず予約をしてください。相談日当日は、携帯電話のマイナポータル、資格証明証等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<br>こころの相談室<br>加藤 昌弘<br>(公認心理師・臨床心理士)             | 前橋市南町3-6-1<br>ヒューマンビル7階<br>027-212-2090<br>(FAX 027-212-2091)<br><a href="https://gp-psy.com/">https://gp-psy.com/</a>                                               | 水曜～日曜日<br>初回面接<br>10:00～20:00<br>2回目以降<br>9:00～21:00 | 電話又はウェブサイトから随時予約できます。<br>ご連絡先をお教えいただければ、折り返しお電話いたします。                   |
| (一社)日本産業カウンセラー<br>協会上信越支部 群馬事務所<br>菊池 智子 他2名<br>(産業カウンセラー) | 高崎市間屋町3-10-3<br>高崎問屋町センター第2ビル3階<br>オンラインカウンセリングも可<br>電話: 027-329-5300<br>e-mail:<br><a href="mailto:jse-sougun.01@counselor.or.jp">jse-sougun.01@counselor.or.jp</a> | 月曜～土曜日<br>(祝日を除く)<br>9:00～20:00                      | 電話予約: 月曜～金曜日<br>(祝日を除く)<br>9:00～17:00<br>メール予約: 24時間受付<br>(返信は事務所営業時間内) |
| 心理相談室 むさしの<br>塚田 展子<br>(臨床心理士)                             | 高崎市和田町2-3<br>東邦ビル別館2階<br>(武蔵野心理教育研究所内)<br>電話・FAX<br>027-327-8039                                                                                                     | 月・水・金曜日<br>10:00～18:00<br>土曜日<br>10:00～16:00         | 電話(留守番電話)で予約してください。<br>FAXも可。                                           |
| 滝澤心理相談室<br>滝澤 知子<br>(公認心理師・臨床心理士)                          | 栃木県足利市利保町1-25-11<br>(滝澤小児科医院内)<br>電話・FAX<br>0284-42-7759<br>mail: <a href="mailto:takicocoro@gmail.com">takicocoro@gmail.com</a>                                     | 水・木・土曜日<br>9:00～18:00<br>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。                                                |
| おやこ心理相談室<br>佐藤 文昭<br>(公認心理師・臨床心理士)                         | 富岡市星田383<br>0274-67-7726<br><a href="https://oyako-heart.com">https://oyako-heart.com</a>                                                                            | 月～水・金・日曜日<br>10:00～19:00                             | Webで予約してください。<br>電話も可。電話受付時間は、<br>月～水・金曜日 9:00～19:00<br>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

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 水・土・日・月曜日～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

・職業性ストレス簡易調査票

・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト(2023年改正版)(本人用・家族用)

<https://www.iisha.or.jp/info/check/>

○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セルフチェック

<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。

