令和６年度

保存版

教職員のための こころ・からだの 相談窓口 ハンドブック

「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）

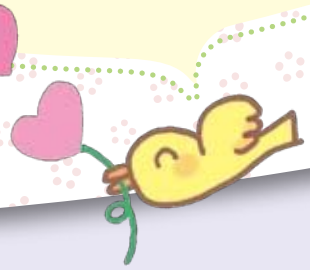
このハンドブックは、県教育庁福利課HP「教職員のこころの健康・相談窓口」からもご覧いただけます➡

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！あなたの了承なく、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！



こころとからだについて、県教育庁福利課保健師に相談したい

こころ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利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、面接の3種類です。(利用回数制限はありません)

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。

電話相談（1回30分程度）

相談方法　086-235-8349（やさしく）へお電話ください。

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。

面接相談（1回60分程度）

予約方法　086-235-8349（やさしく）へお電話ください。
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。

面接実施時間　9:00～12:00、13:00～16:00
（土日祝日、年末年始は除く）

相談場所　福利課相談室又は相談者の所属等

こころの悩みについて、臨床心理士にじっくり話を聴いて欲しい

教職員サポート相談

こころの専門家である臨床心理士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	注意事項
[火～木] 16：00～19：00 [土曜日] 13：00～16：00 大学の長期休業中など 心理相談室の閉室期間を除く	**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 「心理教育相談室」 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所属所名、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)

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

教職員よろず相談

教員OB（元高校教員・元小学校教員・元養護教諭）が、自らの経験を生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。

	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 ショートメッセージでも受け付けています。 電話がつながらない場合は、ショートメッセージでご連絡ください。	（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。	カウンセリングルーム「沢田の杖塾」 岡山市中区沢田804	• 相談の実施は休日にも行っています。 • 当日は組合員証を持参してください。 • R4年度より**年度内3回**まで無料で利用することができるようになりました！ （4回目以降は自己負担5,000円）
久米の杖塾 （県北支部）		（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	

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人以上を迎えい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

～悩める教職員のために～ 教職員を支える会

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）

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）

	予約受付時間	連絡先・申込方法	相談場所	回数・負担額
沢田の杖塾	[木曜日を除く平日] 原則 18:00～20:00 ショートメッセージでも受け付けています。 電話がつながらない場合は、ショートメッセージでご連絡ください。	（森口章先生）090-5702-8770 （籠井淑江先生）090-9731-4314 受付時間内に、予約してください。	カウンセリングルーム「沢田の杖塾」 岡山市中区沢田804	1人1回につき 500円 （回数制限なし）
久米の杖塾 （県北支部）		（岡田誠先生）090-3881-4654 （矢萩小百合先生）090-8362-1984 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	

～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18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、組合員証を持参してください。

岡山市 7医療機関	**小川クリニック** 診察日 月火木金(9:00～12:30、15:00～18:00)土(9:00～12:30) 相談は、月火木金の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階 ☎086-224-7655
	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 ☎086-214-5855 URL https://www.sakaiclinic-okayama.com/
	なかのクリニック 診察日 月火水土(9:00～12:30、14:00～18:30) 金(9:00～12:30、14:00～17:00) 岡山市北区幸町4-12河田ビル3階 ☎086-235-1177
	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2-7-1KUⅡビル2階 ☎086-250-7367 URL http://www.starmentalclinic.com/
	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 ☎086-221-0100 URL http://www.lee-clinic.org/
	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 4医療機関	**味野医院** 診察日 月火木金(9:00～13:00、16:00～18:30) 土祝(9:00～13:00) 倉敷市児島駅前1-103 ☎086-472-8877、(予約専用) 080-2920-2257 URL http://ajinoiin.or.jp/ 女性医師による対応可
	倉敷鶴形クリニック 診察日 月火木金土(9:30～13:00、15:00～18:00) 倉敷市鶴形1-4-4-106 ☎086-430-2020 URL https://www.kurashikitsurugataclinic.com/
	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
	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 ☎086-425-7022 URL http://www.wani-shinryosho.com/ 要予約
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 ☎0868-22-3158 URL http://tokufuu.or.jp/kibou/
	積善病院 診察日 月火 津山市一方140 ☎0868-22-3166 URL http://www.sekizen.or.jp/
玉野市 1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 ☎0863-21-4370 URL http://syunyo-aoi.jp/
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 ☎0865-62-5606 URL https://www.momonosato-hp.com/
高梁市 1医療機関	**さきがけホスピタル** 診察日 月火木金(9:00～12:00、13:00～16:30) 土(9:00～12:00) 高梁市落合町阿部2200 ☎0866-22-2217 URL https://www.ryoufhukai.ryoufhu.com
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 ☎0867-52-0131 URL http://koyodai-hp.jp
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 ☎0868-36-3012 URL http://www.smc-seifukai.or.jp/fcnagi/

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】	[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 ※公立学校共済組合で定めた一定の「交通費」を支給しますので、当日は組合員証と印鑑をお持ちください。（タクシー代の支給はありません。）
中国中央病院	**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	**0120-503-110**	
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
公立学校共済組合本部	**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
公立学校共済組合本部	**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
公立学校共済組合本部	**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
公立学校共済組合本部	**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
公立学校共済組合本部	**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】	[土～月] 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。

管理職向けの相談窓口

職場内のメンタルヘルス対応等を相談したいとき

管理職サポート相談

こころの専門家である臨床心理士による、管理職としての職場の悩み相談です。
（年度内３回まで無料。４回目以降は自己負担額 1,500 円）

受付時間	連絡先・申込方法	相談場所	予約時連絡事項
［火～木］ 16:00～19:00 ［土曜日］ 13:00～16:00 大学の長期休業中など 心理相談室の閉室期間を除く	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 「心理教育相談室」 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「管理職サポート相談」の利用であること ②所属所名、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 ・当日は組合員証を持参してください。

心理相談室の詳細（閉室期間等）は、HP にてご確認ください→

不調者や休職者の主治医に相談したいとき

管理職メンタルヘルス相談

管理職が、不調者（休職者を除く）の主治医と支援等について相談（面談）する際の相談料を、共済組合が全額負担します（回数制限無し）。

復職プログラム相談

管理職が、精神疾患等による休職者の主治医と復職等について相談（面談）する際の相談料（1 回につき 5,000 円まで）を、県が負担します（回数制限無し）。
【岡山県教育委員会任用教職員が対象です。】

※どちらも当日、必要書類を医療機関の窓口に提出する必要があります。
様式等の詳細は、福利課健康管理班 HP→教職員のこころの健康・相談窓口に掲載しています。（表紙の二次元コードをご利用ください）

福利課保健師の相談窓口(P.1)においても、職場のラインケア(職場復帰相談含む)の相談をお受けします

研修講座

例えば…沢田の杖塾の教員OBを講師とした「コミュニケーションスキルアップ研修会」等

職場の健康づくり研修会支援事業

健康づくりのための研修会等（各所属所や組合員で構成される団体・グループが企画立案するもの）に講師を無料（１回につき４万円を上限）で派遣します。

※研修の約２か月前までに所定の申請様式を福利課健康管理班へ提出する必要があります。
様式等の詳細は、おかやま教職員福利厚生ネットに掲載していますので、ご確認ください。

気軽にできるセルフチェック

簡易健康チェック

パソコン及び携帯・スマホから、
気軽に簡単にストレスチェック等ができます！
ご自身や家族の健康状態を定期的に把握し、
健康管理に役立てましょう。

チェック方法

パソコン及び携帯、スマホからアクセス▶
https://fishbowlindex.jp/psokayama/

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

禁無断転載©東京法規出版
1713813