

令和
8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。

悩みを抱えていませんか。
少しだけでも、誰かに話してみませんか。
ただ話すだけで、気持ちが軽くなることもあります。

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、所属所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「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、オンラインの4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。

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

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。

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



メール内容(希望日時等)は、実施要領をご確認ください。→



● 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

ころ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	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られています。
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

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)

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。
職場の同僚には話し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。

エンカウンターグループ体験講座 ～こころの陽だまりで 本音を語り元気を取り戻す～

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)

この講座は、対話を通して自己理解を深め、人間関係やコミュニケーションのあり方を見つめ直す体験型研修です。メンタルヘルスの保持・増進や、同僚性を育み支え合える職場づくり、参加者同士のネットワークづくりを目指しています。
講座では、2～3人の少人数グループで、一人の話し手の話を他のメンバーがじっくり聴く体験を行います。教職員に加え、OBや傾聴ボランティア経験者など多様な参加者が集まり、さまざまな価値観や経験に触れることができます。
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」と感じている方にもおすすめです。

	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	(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。 電話がつかない場合は、 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21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 8 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 GEEKS OKAYAMA8F ☎ 086-224-7655
	New 公園前クリニック	診察日 火木 (9:00～12:00、14:00～17:00) 水金 (10:00～13:00、15:00～18:00) 完全予約制。留守電の場合は「氏名・連絡先」等を残してください。折り返します。 岡山市北区内山下2丁目11-26 ロシナンテ内山下2階 https://kouenmae-c.com/ ☎ 050-1722-8949
	ココイロクリニック	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 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 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3-110 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 http://www.lee-clinic.org/ ☎ 086-221-0100
倉敷市 5 医療機関	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
	味野医院	診察日 月火水金 (9:00～13:00、15:00～18:30) 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 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 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
	まきび病院	倉敷市真備町前田2387 http://www.makibi.or.jp/index.html ☎ 086-698-6511 教職員ストレス相談は、月・火・水・金曜日の午前・午後で受け付けます。
津山市 2 医療機関	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 http://www.wani-shinryosho.com/ 要予約 ☎ 086-425-7022
	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 http://tokufuu.or.jp/kibou/ ☎ 0868-22-3158
	積善病院	診察日 月火 津山市一方140 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 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 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 https://www.momonosato-hp.com/ ☎ 0865-62-5606
高梁市 1 医療機関	さがけホスピタル	診察日 月火水金 (9:00～12:00、13:00～16:30) 高梁市落合町阿部2200 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 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 (9:00～11:30、16:00～17:30) 木土 (9:00～11:30) 奈義町豊沢292-1 http://www.smc-seifukai.or.jp/fcnagi/ ☎ 0868-36-3012

● 職場のスクールカウンセラー等に相談をしたい

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、または相談希望者から相談員へ直接依頼することも可能です。	組合員の勤務する所属内	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)



メンタルヘルス相談
オンライン予約ページ



メンタルヘルス室
トップページ

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	[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)	[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
	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。	

予約時に
管理職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。

こころの専門家である臨床心理士（岡山大学の教員）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）

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→



様式等の詳細は、[県教育庁福利課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)

A simple line drawing of a boy and a girl playing outdoors. The girl on the left is wearing a pink jacket and orange pants, with her arms raised. The boy on the right is wearing a yellow shirt and blue pants, holding a stick. A sun is in the top left corner, and green bushes are in the background.

<https://fishbowlindex.jp/psokayama/>

