# 令和２年度　公立学校共済組合メンタルヘルス事業

## 1. 相談事業

**教職員電話健康相談２４**　**【本部事業】**
０１２０－２４－８３４９　（委託先：法研）
24時間・年中無休　保健師等の専門家が一般健康相談、専門医相談（予約制）、小児救急相談に対応。

教職員電話健康相談２４
平成29年11月～平成30年3月　353件
平成30年度　1048件
平成31年4月～12月　817件

**電話・面談メンタルヘルス相談**　**【本部事業】**
０１２０－７８３－２６９　（委託先：法研）
電話相談：受付時間／月～土曜日10：00～22：00（祝日・年末年始を除く）　臨床心理士が対応
面談カウンセリング：事前予約制月～土曜日10:00～20:00（祝日・年末年始を除く）１人年間５回まで無料　臨床心理士が対応

電話・面談メンタルヘルス相談
平成29年11月～平成30年3月　102件
平成30年度　298件
平成31年4月～12月　246件

**Web相談（こころの相談）**　**【本部事業】**
電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談できます。
https://www.mh-c.jp ログイン番号　※※※※※※
臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答します。

Web相談（こころの相談）
平成29年11月～平成30年3月　1件
平成30年度　11件
平成31年4月～12月　15件

**メンタルサポート（こころの健康相談）**（直営病院近畿中央病院心療内科での面談カウンセリング）　**【近畿中央病院事業】**
072-781-3712(代)　内線２４４　　３回まで無料
面談予約受付時間／月～金13：00～16：00（土日・祝日・12月29日～1月3日を除く）
事前予約制による医師・臨床心理士による面談カウンセリング

メンタルサポート（こころの健康相談）
受診の際、氏名、年齢、住所、公立学校共済か一般しか情報は確認していない。

**メンタルサポート（こころの健康相談）**　（五条山病院での面談カウンセリング）　**【奈良支部事業】**
０７４２－４４－２４１１　地域医療連携室（委託先：医療法人財団北林厚生会五条山病院）
面談予約受付／原則毎週土曜日9:00～12:00　　面談相談は５回まで（無料）
ただし、春・夏・冬休業中は木・金・土曜日午前中（5/1・8/15・12/30～1/3を除く）
事前予約制による臨床心理士・心理カウンセラーによる面談カウンセリング

メンタルサポート（こころの健康相談）
平成29年度　20件
平成30年度　4人
平成31年4月～令和2年1月　24人

**こころの相談室（こころの健康相談）**　（帝塚山大学こころのケアセンター等での面談カウンセリング）**【奈良支部事業】**
予約専用Ｅメール: soudan@mental-health-center.jp（予約はEメールのみ）　　無料
(委託先:NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター)
○帝塚山大学　学園前キャンパス実施日は、（第1～4水曜日、第1週土曜日　祝日の場合は前日）

こころの相談室（こころの健康相談）
平成29年度　55人
平成30年度　89人
平成31年4月～12月　61人

## 2. ストレスドック事業

**ストレスドック**　**※　教職員互助組合との共催事業**　**【奈良支部事業】**
メンタルチェック（調査票・心理検査等）、リラクゼーショントレーニング・リラックス体操等、カウンセリング体験
実施機関：京都工場保健会（京都市）
自己負担額：1,000円

ストレスドック
平成29年度　98人
平成30年度　122人
平成31年4月～令和2年1月　80人
(153人申込み)

## 3. ストレスチェック事業

**心のセルフチェックシステム**（パソコン、スマホからストレスチェックができます）　**【本部事業】**
利用方法：公立学校共済組合本部ホームページから、又は直接　https://kokoronokenkou.jp　にアクセス
ログインID：※※※※※※　パスワード：※※※※※※　にてログイン　　（利用時間　6:00～24:00）
なお、労働安全衛生法上のストレスチェックの利用には専用の個人向けIDとパスワードが必要です。

心のセルフチェックシステム
平成30年度　14件
平成31年4月～12月　11件

## 4. その他メンタルヘルスに関連する事業

**職場の健康づくり支援事業**　（メンタルヘルス研修会等への助成を行います。）　**【奈良支部事業】**
所属所等が主体的に取り組まれるメンタルヘルスに関する講習、研修、勉強会等の開催に対し、1件（1所属所）あたり年間30,000円。30,000円未満の場合は助成対象経費を上限とする。組合員のメンタルヘルスの保持増進を図るものです。

職場の健康づくり支援事業
平成29年度　10件　156人
平成30年度　12件　122人
平成31年4月～令和2年1月　3件　68人
(2月下旬に1件予定あり)

**健康づくりセミナー**　（メンタルヘルス及び生活習慣病予防のための健康講座）　**【奈良支部事業】**
管理監督者のためのメンタルヘルスセミナー・一般職員向けメンタルヘルスセミナー実施

健康づくりセミナー
(管理)平成29年度 205人　(一般)平成29年度　599人
(管理)平成30年度 218人　(一般)平成30年度　615人
(管理)平成31年度 210人　(一般)平成31年度　598人

**森林セラピー**　**【奈良支部事業】**
森林セラピーとは森林ウォーキングにより、科学的に検証された「森林浴効果」を応用して、心と体の健康に活かそうとする試みです。

森林セラピー
平成29年度　88人
平成30年度　45人
平成31年度　58人