

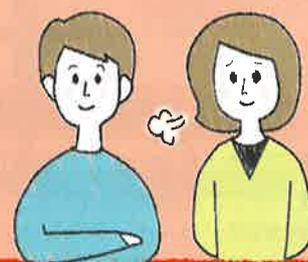
令和5年度

# 教職員のための メンタルヘルス相談

無料相談チケット付



話してみませんか、  
あなたの「悩み」



専門医に**無料**で相談ができます

## ◆専門医への面接による相談

実施方法、相談医療機関一覧

→ p2~p7

## ◆その他の相談窓口

◇専門相談員による教職員のための電話相談 → p7

◇公立学校共済組合事業 → p8

・公立学校共済組合九州中央病院での取り組み  
メンタルヘルス相談、職場復帰(リワーク)支援プログラム

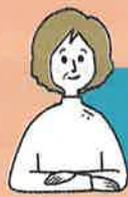
### ・健康相談事業

Web相談(こころの相談)、電話・面談メンタルヘルス相談  
介護電話相談、女性医師電話相談、教職員電話健康相談24

 長崎県教育庁福利厚生室

このリーフレットについてのお問い合わせは、福利厚生室へお願いします。

TEL **直通** 095-894-3342



## 面接による相談



悩みごとや心の重荷は、誰かに話し、つらさを理解してもらえることで軽くなること  
があります。話しているうちに解決の糸口が見つかることもあります。悩みを一人で  
抱え込まないでください。話す相手が見つからないとき、誰に相談したらいいか分から  
ないときは、このリーフレットに掲載してある相談機関を気軽に利用してください。

**こころの専門医が年度3回まで無料で**相談に応じます。

### 相談できる人

- 1) 県立学校教職員・市町立学校の県費負担教職員、県教育庁等職員  
(臨時的任用職員及び県費負担会計年度任用職員も含まれます。)
  - 2) 上記1)の家族及び管理監督者が、教職員本人に関する相談をすること  
もできます。
- ※ 管理監督者が部下の相談をする場合、同1人につき年度3回相談  
できますので、「無料相談チケット」が不足した場合は、福利厚生室  
へご連絡ください。

### 相談の実施方法

- 1) このリーフレットにある「教職員のためのメンタルヘルス相談  
医療機関」の中から相談したい病院を選択してください。  
**(相談は1人につき1医療機関です。)**
  - 2) 予約が必要な医療機関の場合は、**電話で予約**をおとりください。  
その際「教職員メンタルヘルス相談です。」と教えてください。
  - 3) 相談の際は、このページの一番下にある「**教職員メンタルヘルス  
無料相談チケット**」を切り取り、**医療機関窓口へ提出**してください。  
**年度3回までは無料で相談**を受けられます。
- 注) 医師の判断により検査が行われた場合や薬が処方された場合は  
治療行為となり自己負担となります。また4回目以降の相談は  
その経費については、自己負担になりますので、共済組合員証を  
持参してください。

### 秘密保持

医療機関において、相談者のプライバシーを保護するため、相談に  
より知り得た職員の個人情報については、**守秘義務が厳守**されます。

### サービスの取り扱い

本人の相談の場合、職務専念義務を免除することができます。  
ただし、市町立学校の県費負担教職員については、校長や市町教育  
委員会へお問い合わせください。

②

## 教職員メンタルヘルス無料相談チケット

長崎県教職員  
メンタルヘルス  
無料相談チケット



長崎県教職員  
メンタルヘルス  
無料相談チケット



長崎県教職員  
メンタルヘルス  
無料相談チケット

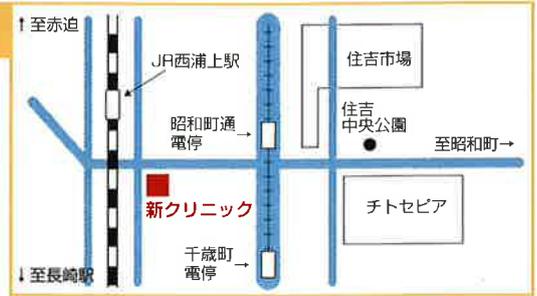


# 教職員のためのメンタルヘルス相談医療機関

## [長崎・西彼地区]

### 医療法人 心療内科新クリニック

- 所在地／長崎市若葉町16-11 2F
- TEL／095-848-7867
- 診療時間／◆月・火・水・金 9:00～12:00、14:00～18:00  
◆木 9:00～12:00  
◆土 9:00～13:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要（初診時のみ）



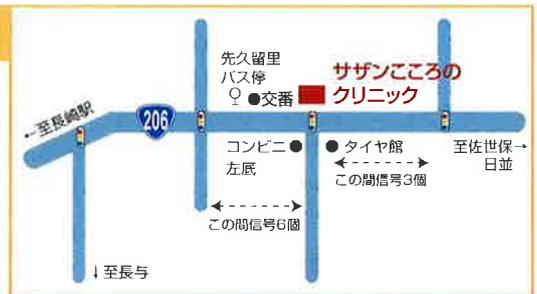
### いりえ心療内科クリニック

- 所在地／長崎市万屋町6-15 サン万年喜ビル2F
- TEL／095-811-2226
- 診療時間／◆火・木・金 9:30～12:30、14:00～17:30（受付は17:00まで）  
◆水・土 9:30～12:30
- 休診日／日・月・祝日・土（第1・3・5）
- 予約／必要



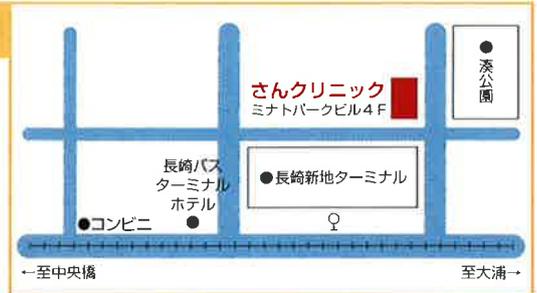
### サザンこころのクリニック

- 所在地／西彼杵郡時津町久留里郷新開1446
- TEL／095-881-7339
- 診療時間／◆月・火・水・金 9:00～12:00、14:00～17:00  
◆木・土 9:00～12:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／初診のみ必要



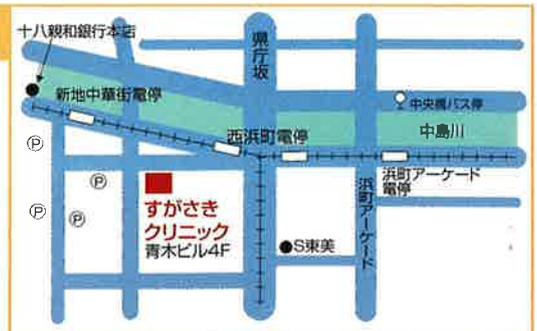
### さんクリニック

- 所在地／長崎市新地町8-16 ミナトパークビル4F
- TEL／095-895-8160
- 診療時間／◆月・水・木・金 9:00～12:00、13:00～17:00  
◆火・土 9:00～12:00
- 休診日／日・祝日・8/15・12/1
- 予約／予約優先



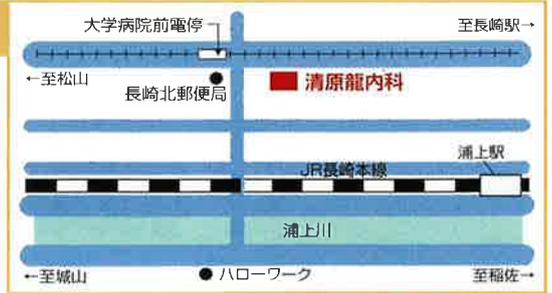
### すがさきクリニック

- 所在地／長崎市銅座町4-14 青木ビル4F
- TEL／095-820-1162
- 診療時間／◆月・水・木・金 9:00～18:00  
◆火 9:00～20:00  
◆土（第1・3・5） 9:00～13:00  
※電話相談は診療時間と同じ
- 休診日／土（第2・4）・日・祝日
- 予約／必要



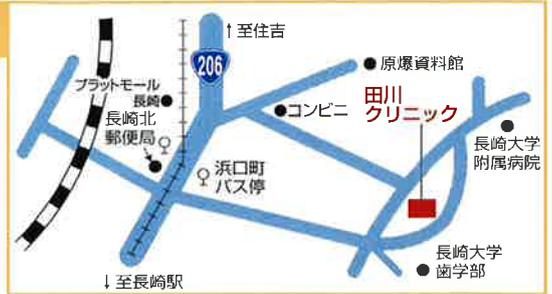
## 医療法人長寿会 清原龍内科

- 所在地／長崎市川口町8-20
- TEL／095-813-0005
- 診療時間／◆月・火・水・金 9:00～13:00、14:30～18:00  
◆土 9:00～13:00
- 休診日／木・日・祝日
- 予約／必要



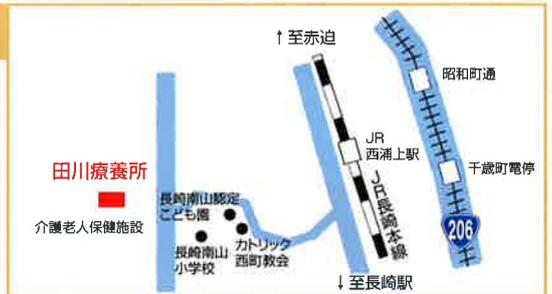
## 医療法人友愛会 田川クリニック

- 所在地／長崎市浜口町14-16
- TEL／095-845-5586
- 診療時間／月・水・金・土 9:00～12:30、13:30～17:00  
火・木 9:00～12:30
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



## 医療法人友愛会 田川療養所

- 所在地／長崎市錦2丁目1-1
- TEL／095-845-2188
- 診療時間／月～土 9:30～12:30、13:30～17:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



## おのクリニック

- 所在地／長崎市勝山町44-2 森ビル2F
- TEL／095-821-3337
- 診療時間／◆月・火・木・金 9:00～12:30、14:00～18:00  
◆土 9:00～12:30
- 休診日／水・日・祝日
- 予約／必要



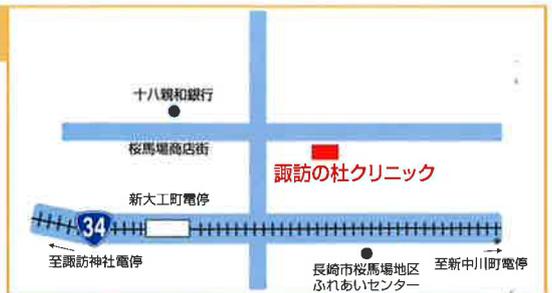
## 医療法人 ふくしまクリニック

- 所在地／長崎市宝町5-21 朝永ビル1F
- TEL／095-847-5777
- 診療時間／◆月・火 9:00～13:00、14:00～18:00  
◆水・金 9:00～13:00、14:00～19:00  
◆木・土 9:00～13:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



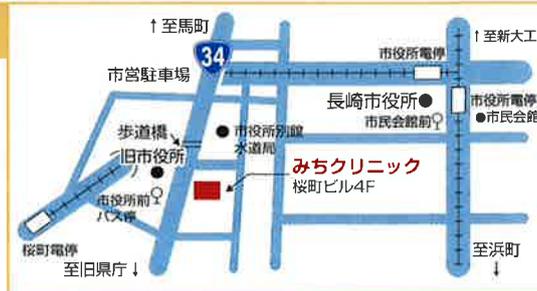
## 諏訪の杜クリニック

- 所在地／長崎市桜馬場1丁目2-8
- TEL／095-829-7000
- 診療時間／◆月・火・木・金 9:00～12:30、14:00～18:00  
◆水・土 9:00～12:30
- 休診日／日・祝日
- ※他学会等で随時あります。事前に連絡します。
- 予約／必要(初診時)



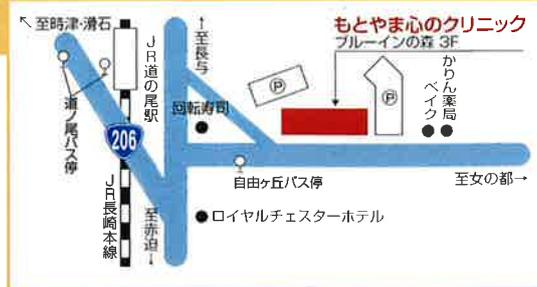
## みちクリニック

- 所在地／長崎市桜町5-8 桜町ビル4F
- TEL／095-818-2300
- 診療時間／◆月・火・木・金 9:00～13:00、14:30～18:00  
◆水・土 9:00～13:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



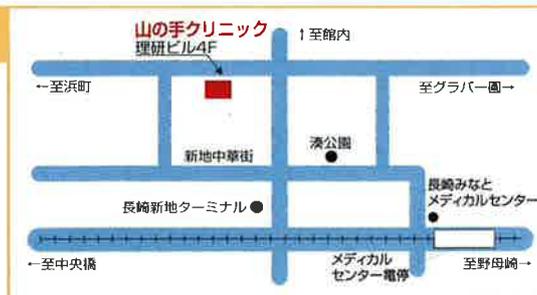
## もとやま心のクリニック

- 所在地／西彼杵郡長与町高田郷47 ブルーインの森メディカルビル3F
- TEL／095-856-3033
- 診療時間／◆月・火・水・金 9:30～13:00、14:30～18:30  
◆木 9:30～13:00 ◆土 9:30～14:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



## 山の手クリニック

- 所在地／長崎市新地町12-8 理研ビル4F
- TEL／095-832-2255
- 診療時間／◆月・火・木・金 9:00～12:30、14:00～18:00  
◆水 9:00～13:00 ◆土 9:00～13:00  
◆日 (第2) 9:00～12:30
- 休診日／日 (第1・3・4・5)・祝日
- 予約／必要



## [佐世保地区]

### しかまち心療内科

- 所在地／佐世保市鹿町町上歌ヶ浦446-1
- TEL／0956-77-5656
- 診療時間／◆月・水～土 9:00～12:00  
◆火 9:00～12:00、16:30～18:00  
\*初診時、受付は診療時間終了1時間前までをお願いします。  
(事前にスタッフによる問診があります。)
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要 (初診時のみ)、カウンセリング希望の方予約要



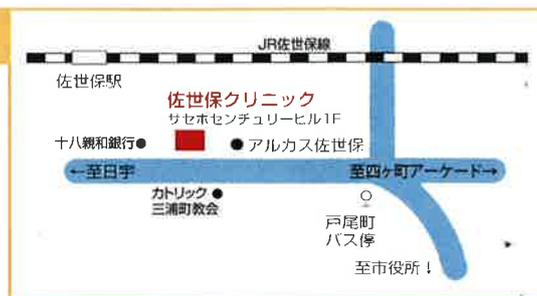
### 医療法人 かしわぎ心療内科クリニック

- 所在地／佐世保市八幡町4-3 八幡ビル2F
- TEL／0956-23-6121
- 診療時間／◆月・火・水・金 10:00～14:00、16:00～19:00  
(受付は18:30まで)  
◆木・土 10:00～14:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／初診時のみ事前連絡が必要



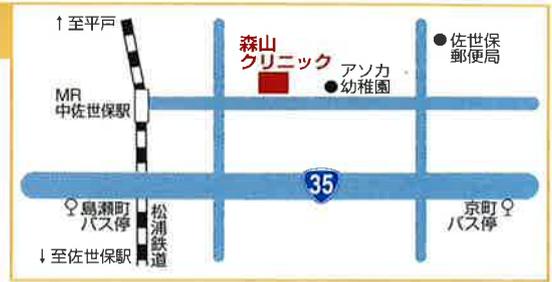
### 佐世保クリニック

- 所在地／佐世保市三浦町1-11 サセボセンチュリービル1F
- TEL／0956-25-7338
- 診療時間／◆月・火・木・金 9:00～12:00、14:00～18:00  
◆水・土 9:00～12:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



## 森山クリニック

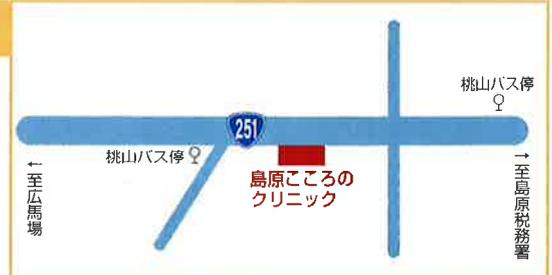
- 所在地／佐世保市光月町1-9
- TEL／0956-22-0033
- 診療時間／◆月・火・水・金 9:00～12:00、14:00～17:00  
◆土 9:00～12:00
- 休診日／木・日・祝日
- 予約／必要（初診時）



## [島原地区]

### 島原こころのクリニック

- 所在地／島原市蛭子町2丁目934-1
- TEL／0957-65-5566
- 診療時間／◆月・火・水・金 9:00～12:30、14:00～18:00  
◆土 9:00～13:00 \*土曜の診療日についてはお問い合わせ下さい。
- 休診日／木・日・隔週の土曜
- 予約／予約優先



## [諫早地区]

### 医療法人青藍会 神宮司クリニック

- 所在地／諫早市永昌東町15-7
- TEL／0957-21-6621
- 診療時間／◆月～土 9:00～17:30  
(受付9:00～11:30、14:00～16:30)
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



## [大村地区]

### 医療法人 うえき心療内科クリニック

- 所在地／大村市坂口町374-6
- TEL／0957-54-6000
- 診療時間／◆月 10:30～12:30、15:00～18:30  
◆火・水・金 9:30～12:30、15:00～18:30  
◆木・土 9:30～12:30、14:00～16:00
- 休診日／日・祝日（木曜日は終日休診と午後休診の場合あり）
- 予約／必要



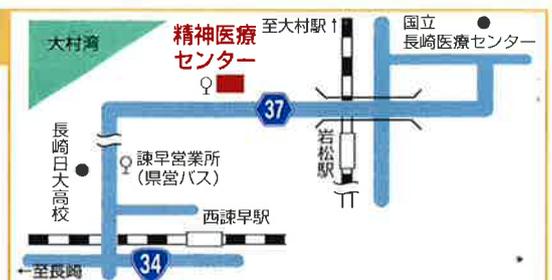
### 大村共立病院

- 所在地／大村市上諏訪町1095
- TEL／0957-53-1121
- 診療時間／月～土 9:00～18:00
- 休診日／日・祝日・年末年始
- 予約／必要



### 長崎県精神医療センター

- 所在地／大村市西部町1575-2
- TEL／0957-53-3103
- 診療時間／月～金 9:00～12:00  
(外来受付は11:30まで、但し初診受付は9:30まで(完全予約制))
- 休診日／土・日・祝日・年末年始
- 予約／必要
- 長崎県精神科救急情報センター（精神医療センター内）
- TEL／0957-53-3982

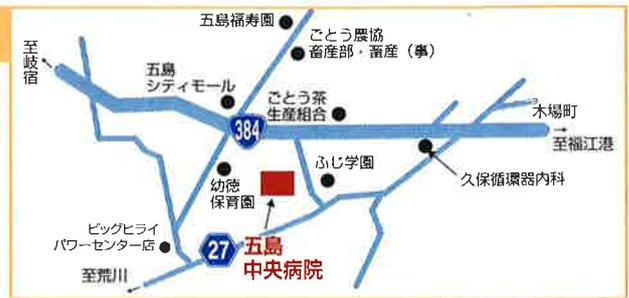


精神障害を有する方やそのご家族などからの精神科に関する緊急の医療相談を24時間電話で受け付けています。

## [下五島地区]

### 長崎県五島中央病院

- 所在地／五島市吉久木町205番地
- TEL／0959-72-3181
- 診療時間／月～金 8:30～17:00(外来受付は11:00まで)
- 休診日／土・日・祝日・年末年始
- 予約／必要



## [上五島地区]

### 長崎県上五島病院

- 所在地／南松浦郡新上五島町青方郷1549-11
- TEL／0959-52-3000
- 診療時間／月・火・木・金 10:00～15:00  
\*診療日については事前にお問い合わせください。  
(外来受付は8:00～11:00、13:30～15:00まで)
- 休診日／水・土・日・祝日・年末年始
- 予約／必要



## [対馬地区]

### 長崎県対馬病院

- 所在地／対馬市美津島町雞知乙1168-7
- TEL／0920-54-7111
- 診療時間／月～金 14:00～16:00
- 休診日／土・日・祝日・年末年始
- 予約／必要



## [壱岐地区]

### 長崎県壱岐病院

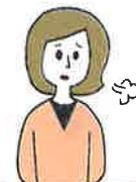
- 所在地／壱岐市郷ノ浦町東触1626
- TEL／0920-47-1131
- 診療時間／火・水・木 13:30～16:00
- 休診日／土・日・祝日・年末年始
- 予約／必要(予約受付は14:00～17:00)



## 教職員のための電話相談

### 学校教育にかかる教職員自身の悩み

学校・学級経営、児童・生徒、保護者・地域、職場の人間関係等



### 学校教育上の諸問題に関する悩み

これらの悩みをお持ちの方、お電話ください。専門の相談員が対応します。

電話番号

**0120-72-5312** (専用フリーダイヤル) **0957-53-1136** (専用電話)  
●月～金曜日 9:00～20:50 (ただし、年末年始、祝日の場合を除く)

FAX番号

**0957-50-1950** (専用FAX) ●毎日24時間 受付

詳細はこちらから



## 公立学校共済組合九州中央病院での取り組み

<https://www.kyuchu.jp/>

### メンタルヘルス相談

- 対象** 公立学校共済組合員およびその被扶養者
- 相談料** 無料(年3回まで) ※1回につき1時間程度  
自宅からの交通費一部支給。組合員証と印鑑をお持ちください。ただし、相談内容によって医師の診察が必要となった場合は有料となります。
- 相談時間** 月曜日から金曜日 9:00～17:00(予約制)

### 職場復帰(リワーク)支援プログラム

- 対象** 病休または休職中の公立学校共済組合員
- 参加費** プログラム中、心療内科の受診があるため保険診療費がかかります。
- 時間** 週1回10:00～14:30(連続5～8回)
- 形式** 1グループ3名以上6名程度

**場所** 九州中央病院  
福岡市南区塩原3丁目23番1号  
**申込先** 九州中央病院  
092-541-4936(代)  
「メンタルヘルス相談予約」  
「復職に向けてのプログラム参加希望」とお伝えください。



## 健康相談事業(対象:公立学校共済組合員及びその被扶養者/相談料無料)

### Web相談(こころの相談)

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、ご相談を受け付けます。



URL <https://www.mh-c.jp/>



ログイン番号 **783269**

- 臨床心理士が3営業日以内をめどに個別に回答

### 電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

通話料無料 ☎ **0120-783-269**

**電話相談** 月～土曜日 10:00～22:00  
(祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度

**面談予約** 月～土曜日 10:00～20:00  
(祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回50分程度
- 面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料
- 無料で面談によるカウンセリングをご利用いただくには、初回申し込みを上記フリーコールで予約する必要があります
- 面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

### 介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネージャーや社会福祉士がお応えいたします。

通話料無料 ☎ **0120-515-579**

月～土曜日 10:00～18:00  
(祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度

### 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)

通話料無料 ☎ **0120-215-579**

月～土曜日 10:00～21:00  
(祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

### 教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間、年中無休で応じます。

通話料無料 ☎ **0120-24-8349**

- 一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応
- 利用時間 1回20分程度

健康相談事業についての詳細は公立学校共済組合HPへログインしてご確認ください