

メンタルヘルスに関する相談支援体制

困り、負担に感じていること	心身の不調からメンタルダウンしないための対処方法
県教委担当部署（連絡先）	福利課（097-506-5475）
HP等詳細掲載場所	https://www.pref.oita.jp/soshiki/31300
この事業でできること	メンタルヘルスに係る相談窓口や対応方法が分かる

事業概要

こころのコンシェルジュを活用しましょう

【小中学校担当】

中津教育事務所(2名)
0979-25-2212
nakatsu-con@oen.ed.jp
nakatsu-con2@oen.ed.jp

別府教育事務所(2名)
0977-67-6411
beppu-con@oen.ed.jp
beppu-con2@oen.ed.jp

大分教育事務所(2名)
097-506-5930
oita-con@oen.ed.jp
oita-con2@oen.ed.jp

佐伯教育事務所
0972-22-1929
saiki-con@oen.ed.jp

竹田教育事務所
0974-63-2103
taketa-con@oen.ed.jp

日田教育事務所(2名)
0973-23-5131
hita-con@oen.ed.jp
hita-con2@oen.ed.jp

【県立学校担当】

福利課(2名)
097-506-5481
fukuri-con@oen.ed.jp
fukuri-con2@oen.ed.jp

日時 月～金曜日 9:15～17:00
方法 学校訪問,電話,メール等
対象者 新採用,転入,面談希望者,管理職,
病気休暇や休職からの復帰者等

※ご相談・お問い合わせのプライバシー情報は固く秘守します。

メンタルヘルス対策として「こころのコンシェルジュ」を県下各地に配置しています。コンシェルジュは各校を巡回し、必要に応じて産業保健スタッフに繋ぐなどの支援を行っています。

※話をするだけでも気持ちが落ち着くことがあります。

仕事のこと、人間関係のこと、家族や個人的なこと

安心してご相談ください。



教職員健康支援センターを活用しましょう

最近体の調子が…

自身がこんな症状を
自覚したとき

- ・ 仕事や心配事で眠れない、夜間
早朝に目が覚める
- ・ 仕事のミスが多くなった
- ・ 物事に集中できなくなった
- ・ 原因不明の身体症状（疲労感・
頭痛等）がある
- ・ 食欲がなくなった、味がしない

周囲から見てこんな
変化があったとき

- ・ 単純ミスが多くなった
- ・ 会話が少なくなった
- ・ 遅刻が多くなった
- ・ 一人でいることが多くなった

※「学校現場における管理監督者のための 職場復帰支援の手引き」参照

気になることがあれば
お電話ください！

（健康相談専用電話）097-506-5475【保健師とのホットライン】

精神科医による「こころの健康相談」、臨床心理士による「カウンセリング相談」を実施しています。

※これらの相談は予約制です。上記の電話番号へご連絡ください。

※福利課保健師が随時相談に応じています。お気軽にご利用ください。

ストレスチェックを受検しましょう

困り、負担に感じていること	ストレスが多く心の不調がある
県教委担当部署（連絡先）	福利課（097-506-5475）
HP等詳細掲載場所	https://www.pref.oita.jp/soshiki/31300/
この事業でできること	ストレスチェックの目的、心のセルフケアが分かる

事業概要

ストレスチェックの目的は？

1. 自分自身を振り返り、心理的な負担の程度（ストレス度）を知る。
2. 定期的に自分のストレス度を知ることで、ストレス解消や相談利用等のセルフケアに役立てる。
3. 集団分析結果を職場環境改善のために活用し、働きやすい職場づくりを推進する。***集団分析結果は所属職員全体の平均した値を基にしたデータです**

ストレスチェックは
労働安全衛生法に
定められています

ストレスチェックで高ストレスと判断されたら？

福利課の保健師が個別に連絡します。

1. メールで、福利課保健師から連絡します（定期的に庁内連絡・OENメールをご覧ください）
2. 医師による面接をお勧めすることがあります。ご本人が希望する場合、日程を調整し医師面談の予約を入れます。
3. 必要に応じて相談事業の紹介もしていますので、気軽にご利用ください。

忙しいときは自分のストレス度を確認しましょう！

1. ストレスチェックはいつでも、何度でも、お好きなときに受検可能です。
2. ストレスチェックは少なくとも年2回は定期受検してください。
5～7月末（義務制は8月末まで）に1回、10～12月末（義務制は1月末まで）に1回、各自で実施しましょう。
(所要時間：約5～6分)
3. 結果の履歴を見ることができ、自分の過去のストレス度を振り返ることもできます。



ストレスチェックで自分の“こころのSOS” に気づきましょう！

ストレスチェックは、業務評価等とは無関係です！

個人の回答やコメント欄に書かれた内容は、ご本人と福利課保健師しか見ることができません。「誰かに話したいけど…」と思いながらも話せないでいること、相談できないことなどございましたら、お聞かせください。

みなさんがストレスチェックを行うことで、個人へのサポートはもちろん職場環境の改善のためにも活用できますので、積極的なご利用をお願いします！

※小中学校勤務の方は教育行政用パソコンから以下のアドレスを直接入力してください。

(http://e-shindan.oita-ed.jp/e-shindan_ky/default.htm)

※県立学校勤務の方はe-オフィスシステムから

「ストレスチェック」→「教育庁・県立学校の方はこちらから」



ストレスチェックを以前ご利用された方で「パスワードを忘れてしまった」という方は、教職員健康支援センター（097-506-5478）までご連絡ください。パスワードの初期化処理を行います。
初めてご利用される方は、画面の指示に従って好きなパスワードを登録し、ご利用ください。