

令和7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、オンラインメンタルヘルス相談、
復職プログラム
- ・健康相談事業
心ほっとサポート@公立学校共済、電話・面談メンタル
ヘルス相談、Web相談(こころの相談)
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



対面による相談



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わからないときは、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みます。） 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な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	本人の相談の場合は、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

※サンプル

長崎県教職員
メンタルヘルス
無料相談チケット

※サンプル

長崎県教職員
メンタルヘルス
無料相談チケット

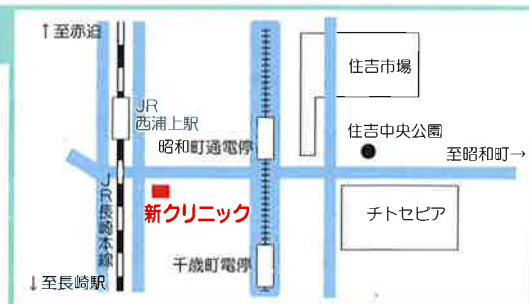
※サンプル

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]

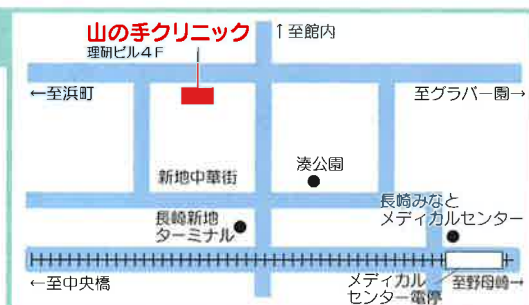
医療法人 心療内科新クリニック

- 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)



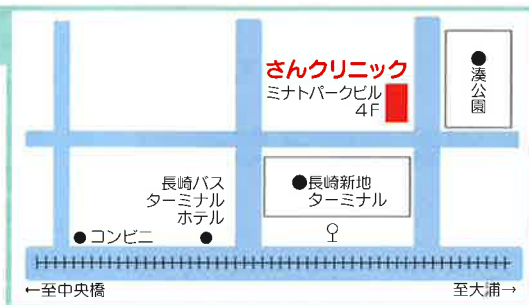
山の手クリニック

- 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



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 14:00～17:00
◆土 9:00～12:00
- 休診日／日・祝日・8/15・12/1
- 予約／予約優先



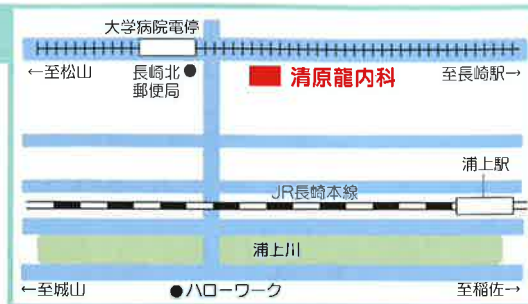
すがさきクリニック

- 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
- 休診日／土(第2・4)・日・祝日
- 予約／必要



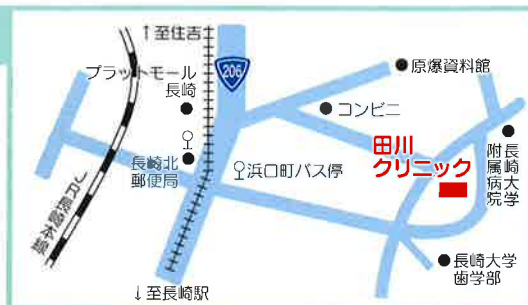
医療法人長寿会 清原龍内科

- 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



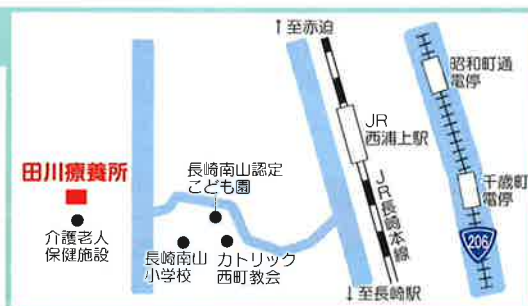
医療法人友愛会 田川クリニック

- 所在地／長崎市浜口町14-16
- TEL／095-845-5586
- 診療時間／火・金・土 9:00～12:30、13:30～17:00(土 15:30まで)
- 休診日／月・水・木・日・祝祭日
- 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



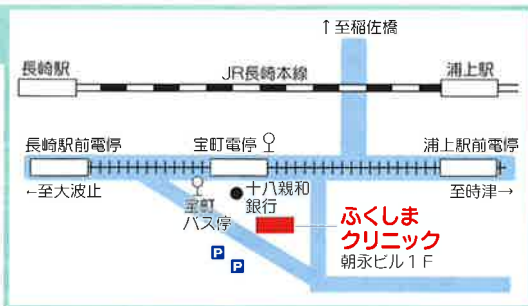
おのクリニック

- 所在地／長崎市桶屋町29-1 ネクスコネク桶屋町3階A
- 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



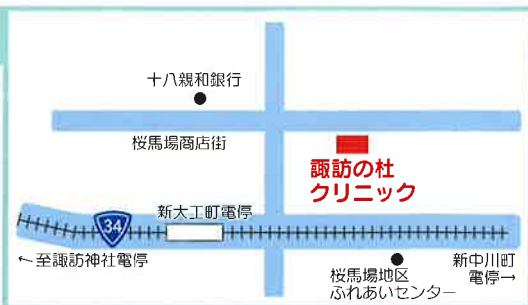
医療法人 ふくしまクリニック

- 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／◆火・木・金 9:00～12:30、14:00～18:00
◆水 9:00～12:30
◆土 9:00～12:30、14:00～16:00
- 休診日／月・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)



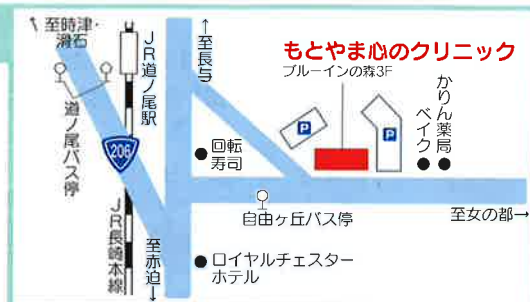
みちクリニック

- 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



サザンこころのクリニック

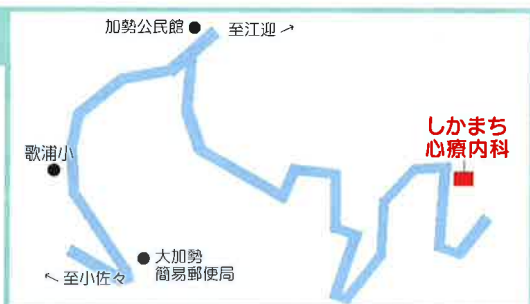
- 所在地／西彼杵郡時津町久留里郷1446
- TEL／095-881-7339
- 診療時間／◆月・火・水・金 9:00～12:00、14:00～17:00
◆木・土 9:00～12:00
- 休診日／日・祝日
- 予約／初診のみ必要



[佐世保地区]

しかまち心療内科

- 所在地／佐世保市鹿町上歌ヶ浦446-1
- TEL／0956-77-5656
- 診療時間／◆月・木～土 9:00～12:00
◆火 9:00～18:00 (※火・水は途中お昼休み)
◆水 9:00～16:00 (往診を挟みます)
※初診時、受付は診療時間終了1時間前までにお願いします。
(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



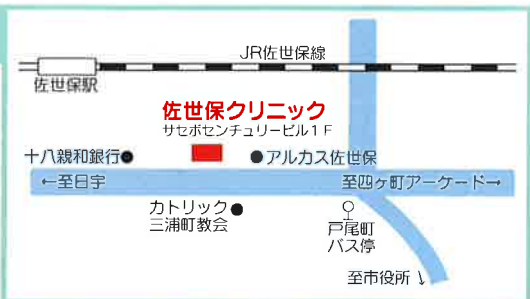
医療法人 かしわぎ心療内科クリニック

- 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



[島原地区]

島原こころのクリニック

- 所在地／島原市広馬場町375-2
- 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



公立小浜温泉病院

- 所在地／雲仙市小浜町マリーナ3番地2
- TEL／0957-74-2211
- 診療時間／月～金 8:30～17:00
※診療日については事前にお問い合わせ下さい。
(外来受付は8:30～11:30、13:00～16:30まで)
- 休診日／土・日・祝日
- 予約／必要



[諫早地区]

医療法人青藍会 神宮司クリニック

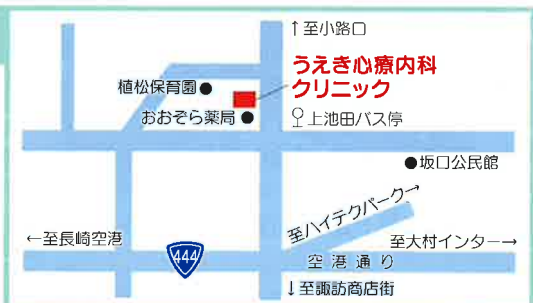
- 所在地／諫早市永昌東町15-7
- TEL／0957-21-6621
- 診療時間／月～土 9:00～17:30
(受付9:00～11:30、14:00～16:30)
- 休診日／日・祝日
- 予約／必要



[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 10:30～12:00、15:00～18:00、
◆火・水・金 9:30～12:00、15:00～18:00
◆木・土 9:30～12:00、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



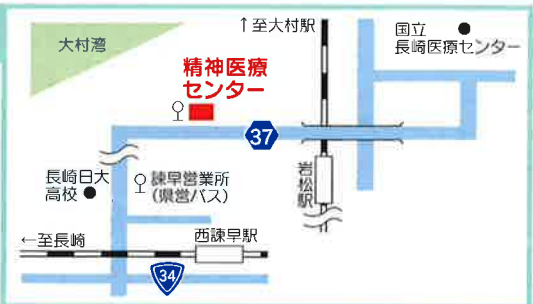
大村共立病院

- 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



[下五島地区]

長崎県五島中央病院

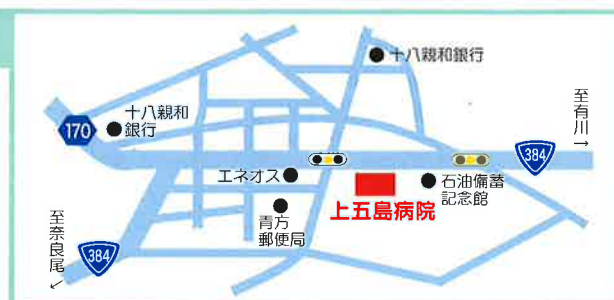
- 所在地／五島市吉久木町205番地
- TEL／0959-72-3181
- 診療時間／月～金 8:30～17:00(外来受付は11:00まで)
- 休診日／土・日・祝日・年末年始
- 予約／必要



[上五島地区]

長崎県上五島病院

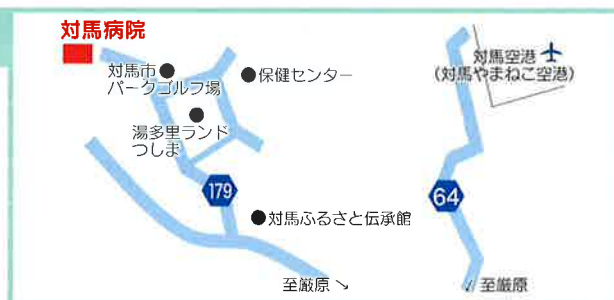
- 所在地／南松浦郡新上五島町青方郷1549-11
- TEL／0959-52-3000
- 診療時間／月・火・木・金 10:00～15:00
※診療日については事前にお問い合わせください。
(外来受付は8:00～11:00、13:30～15:00まで)
- 休診日／水・土・日・祝日・年末年始
- 予約／必要



[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／月～金 8:30～17:15(外来受付は8:00～11:00)
- 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)

公立学校共済組合では、下記の事業を行っています。

公立学校共済組合九州中央病院での取り組み



詳細は
こちらから
(九州中央病院 HP)

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。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です。
- 相談時間** 月～金曜日 9:00～16:00 開始

九州中央病院 福岡市南区塩原3丁目23番1号

申し込み先 九州中央病院 092-541-4936(代)
「メンタルヘルス相談予約」「オンラインメンタルヘルス相談予約」「復職プログラムの参加について」とお伝えください。
※持参物等の詳細については、申し込みの際にご確認ください。

オンライン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
(スマートフォン等を通しての通信が可能な方)
- 相談料** 無料(通信費はご負担ください)
※1回につき45分間(回数制限あり)
月～金曜日(祝日除く)
- 相談時間** 10:00～15:00 開始

復職プログラム

- 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

健康相談事業(相談費無料)



詳細は
こちらから
(共済組合 HP)



対象：組合員

心ほっとサポート@公立学校共済

LINEで気軽に相談してみませんか。
「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が
親身にお応えします。

- 相談日** 毎週水・土・日・月曜日(祝日・年末年始も対応)
- 受付時間** 18:00～22:00



友達追加は
こちらから！
@kouritukyosai_mh



対象：組合員・被扶養者

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 0800-700-5680

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5回まで無料
- 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。

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

介護電話相談

通話料無料 0120-515-579

女性医師電話相談

通話料無料 0120-215-579

教職員電話健康相談24

通話料無料 0800-777-8349

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。