

## ① こころとからだのセルフチェック



携帯QRコード



- 携帯電話やパソコンを利用して、手軽に健康状態をチェックできます。

パソコンURL

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

## ② こころの健康ドクター相談

相談日時： 要相談

場所： (一社) 安田博愛会安田病院

- 精神的な不調等について、精神科医が個別に面接相談を行います。(本人は1回無料・管理職は無料)

相談受付(本人)

☎ 022-256-5166

(平日 8:30~17:00)

相談受付(管理職)

☎ 022-211-3675

福利健康班

## ③ メンタルヘルス相談 所属所訪問型

- 心の不調について、カウンセラーが職場等を訪問し、面接相談を行います。

申し込み方法など、詳しくは令和5年4月7日付け  
公立宮城第12の2号をご覧ください。

尚、様式は宮城支部のHPよりダウンロードできます。

<http://www.kouritu.or.jp/miyagi/>

## ④ こころの健康相談 (東北中央病院)

- 「心の悩み」を解決するため無料で健康相談を実施しています。(原則として1年度3回)
- 完全予約制ですので、電話にてご連絡ください。

相談受付

☎ 0120-81-4898

(平日 9:00~17:00)

相談員及び相談日時

精神科医師 毎月第1木曜日 13:00~17:00

臨床心理士 月曜日~金曜日 10:00~12:00

臨床心理士 毎月第3木曜日 13:00~17:00

臨床心理士 毎月第1・2・4土曜日 13:00~17:00

※ 平日の午前中と第1・2土曜日は女性カウンセラーが対応します。

## 公立学校共済組合の心のセルフチェック

約10分で  
チェックできるよ



心の状態、心の具合を自分自身で簡単に  
チェックしてみませんか

なんだか気分が優れない、なんだか体調が不調  
気味、そんな方は心のセルフチェックが不調の原因  
を見つけるきっかけになるかもしれません。

ちょっとした時間に、パソコンやスマートフォンで  
ご自身の心の具合をチェックしてみませんか。

## チェックの方法は簡単3ステップ!

### Step1 アクセス

公立学校共済組合のホームページにある下記のバナー  
からアクセスし、「セルフチェック」のボタンをクリック



### Step2 チェック

システムにログインし、質問事項に回答(初回のみ利用  
登録が必要です)ログインのためのIDは「teacher」  
パスワードは「teacher2023」

### Step3 確認

回答終了後、画面に表示される結果を見て、現在の  
心の状態を確認