

元気ですか？

ココロからだよ

297mm

297mm

### 各種相談窓口

#### 臨床心理士による 心の健康相談窓口

相談内容の秘密は厳守されます。公立学校共済組合員であることを教えてください。面接相談は予約制です。

平成27年度末現在

<p><b>新潟心理相談システム</b></p> <p>TEL 025-246-9344</p> <p>〒950-0084 新潟市中央区明石2-1-5 (新潟市立中央図書館(ほんぼーと)隣り)</p> <p><b>面接相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 金曜日 17:00~19:00</li> <li>● 相談日 月~土曜日</li> </ul> <p><b>電話相談</b></p> <p>金曜日 17:00~19:00 年度5回まで無料</p>	<p><b>長岡カウンセリングルーム</b></p> <p>TEL 0258-39-9634</p> <p>〒940-0095 長岡市日赤町2-2-53グリーンベル松本202</p> <p><b>面接相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~日曜日 12:30~13:30</li> <li>● 相談日 月~日曜日 10:00~18:00</li> </ul> <p>年度5回まで無料</p>	<p><b>上越カウンセリングルーム</b></p> <p>TEL 025-522-5442</p> <p>〒943-0824 上越市北城町3-5-5 (マクドナルド店2階)</p> <p><b>面接相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月・火・木・金・土曜日 8:30~18:00</li> <li>● 相談日 月・火・木・金・土曜日 8:30~18:30</li> </ul> <p>年度5回まで無料</p>	<p><b>新潟県臨床心理士会</b></p> <p>TEL 025-280-1680</p> <p>〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3</p> <p><b>電話相談</b></p> <p>水曜日 18:30~20:30</p>
--	--	--	--

※いずれの施設も祝祭日及び年末年始(12月29日から1月3日まで)はお休みです。

#### その他のメンタルヘルス相談窓口

(公立学校共済組合本部等事業)

<p><b>面談によるメンタルヘルス相談事業</b></p> <p>TEL 0120-783-269</p> <p>(フリーダイヤル)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~金曜日 9:00~21:00</li> <li>● 土曜日 9:00~16:00</li> </ul> <p>年度5回まで無料 1回の相談時間は約50分 ※県内の相談施設は新潟市・長岡市にあります</p>	<p><b>教職員健康相談24</b> 【電話相談】</p> <p>24時間 やさしく</p> <p>TEL 0120-24-8349</p> <p>(フリーダイヤル)</p> <p>相談料及び通話料は無料。 24時間年中無休</p>	<p><b>直営病院によるメンタルヘルス相談【面接相談】</b> ※公立学校共済組合員には交通費の一部助成があります</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="1081 2151 1438 2300"> <p><b>関東中央病院</b></p> <p>TEL 03-3429-1510</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~金曜日 10:00~16:00</li> <li>● 相談日 月~金曜日 9:30~16:00</li> </ul> <p>年度3回まで無料</p> </td> <td data-bbox="1438 2151 1774 2300"> <p><b>北陸中央病院</b></p> <p>TEL 0766-67-1150 (内)5210 (内)1714</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~金曜日 10:00~17:00</li> <li>● 相談日 月~金曜日 8:30~16:00</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>関東中央病院</b></p> <p>TEL 03-3429-1510</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~金曜日 10:00~16:00</li> <li>● 相談日 月~金曜日 9:30~16:00</li> </ul> <p>年度3回まで無料</p>	<p><b>北陸中央病院</b></p> <p>TEL 0766-67-1150 (内)5210 (内)1714</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~金曜日 10:00~17:00</li> <li>● 相談日 月~金曜日 8:30~16:00</li> </ul>
<p><b>関東中央病院</b></p> <p>TEL 03-3429-1510</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~金曜日 10:00~16:00</li> <li>● 相談日 月~金曜日 9:30~16:00</li> </ul> <p>年度3回まで無料</p>	<p><b>北陸中央病院</b></p> <p>TEL 0766-67-1150 (内)5210 (内)1714</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予約受付 月~金曜日 10:00~17:00</li> <li>● 相談日 月~金曜日 8:30~16:00</li> </ul>			

#### ココロからだのセルフチェック

携帯・スマホ・パソコンから簡単にチェックできます。

<p><b>ココロの体温計</b></p> <p>携帯・スマホはこちらから</p> <p>本人モード 家族モード アルコールチェックモード ストレス対処タイプテスト</p> <p><a href="https://fishbowlindex.jp/psniigata/">https://fishbowlindex.jp/psniigata/</a></p>	<p><b>NEW! 28年4月より開始! 睡眠チェック!</b></p> <p>携帯・スマホはこちらから</p> <p>睡眠障害を確認するチェックリスト 健康づくりのための睡眠指針 快適な睡眠のための7か条</p> <p><a href="http://fishbowlindex.gov.jp/psniigata/">http://fishbowlindex.gov.jp/psniigata/</a></p>	<p><b>簡単! メタボチェック!</b></p> <p>携帯・スマホはこちらから</p> <p>メタボチェック 活動量チェック 引き算ダイエット</p> <p><a href="http://fishbowlindex.net/psniigata/">http://fishbowlindex.net/psniigata/</a></p>
---	---	---

公立学校共済組合新潟支部 TEL025-283-5170