

# メンタルヘルス通信



＜第 162 号＞

2026 年 4 月 7 日  
香川県教育委員会事務局  
健 康 福 利 課

## 今年度のメンタルヘルス支援のご案内

心の状態を整え、自分らしく働き続けるためのサポート

メンタルヘルス支援は、調子を崩したときの対応だけを目的としたものではありません。日々の仕事の中で感じる疲れや悩みを整理し、心の状態を整えながら、安心して働き続けられることを支える取り組みです。

当課では、相談支援や職場復帰のサポートを通して、心の状態をマイナスからゼロへ、そして自分らしく働く力へとつなげていくことを大切にしています。

教職員の皆さまが、それぞれの職場で力を発揮しながら働き続けられるよう支援を行っています。

### メンタルヘルス相談（対面・電話による相談） 完全予約制

#### 平日の相談

日 時：月～金曜日  
9:00～12:00, 13:00～17:00  
相談員：溝口 盛治 小西 亜紀子  
場 所：高松市天神前6-1  
香川県天神前分庁舎3F  
健康福利課内健康相談室  
☎ 087-832-3860（溝口）  
☎ 087-832-3798（小西）



#### 土曜日の相談

日 時：第2・3・4土曜日  
9:00～12:00, 13:00～17:00  
相談員：山下 奈緒美（第2土曜）  
小西 亜紀子（第3土曜）  
溝口 盛治（第4土曜）  
場 所：高松市西内町7-11  
香川県高等学校PTA会館2F  
☎ 087-823-8349



### 新規採用教職員相談（新採カウンセリング）

新しく教職員として働き始めた方を対象に、仕事への不安や戸惑い、職場への適応などについて相談できる機会を設けています。一人で抱え込まず、状況を整理する場としてご利用ください。  
なお、学校現場から教育委員会事務局や出先機関に異動して来られた方も対象として実施します。



### 職場復帰と復帰後のフォローアップのためのサポート・グループ

サポート・グループとは、休職からの復帰を目指す方、または復帰後の生活リズムや働き方を整えていきたい方を対象としたグループです。  
同じような経験を持つ方と安心して話せる場として、復帰に向けた準備や、復帰後の生活を安定させることを目的に実施しています。



相談の予約・問い合わせ先：☎ 087-832-3860・087-832-3798

溝口 盛治（臨床心理士・公認心理師）

