こころの健康相談室

最近ちょっと疲れていると感じていませんか
一人で悩まず相談してみませんか
専門家があなたのお話を伺います

対 象 者

中国地方に勤務する一般職の国家公務員（行政執行法人の職員を除く）及びその家族
例えば、
- 職員本人のこころの悩みに関する相談
- 職員のこころの健康に関する家族からの相談
- 上司・同僚・健康管理担当者等からの相談

に対応しています。

相談方法

- メンタルヘルスの専門医による面談（対面又はオンライン）
- 相談料は無料（オンラインによる相談の場合、通信費は自己負担）
- 相談所要時間は1回当たり50分程度
- 秘密厳守（相談内容や来訪されたことは、職場はもとよりご家族にもお知らせすることはありません。）

開設日時

毎月1回
各月の開設日時等詳細は、人事院中国事務局ホームページでご確認ください。

開設場所

人事院中国事務局（広島市中区上八丁堀6－30）

予約方法

メール（メールができない場合は電話可）による事前予約制（相談日の1週間前まで）

予約・問合わせ先

人事院中国事務局第一課公平勤務係
- 電　話　082－228－1182
- メール　人事院中国事務局ホームページ内受付メールフォーム
  メール受信後、折り返し当事務局から予約確認等のメールを送信します。

【オンライン相談を受ける場合には、次の対応（準備）等が必要になります。】

(1) カメラ・マイク付き（内蔵・外付けを問いません）の端末を用意し、「Microsoft Teams」のアプリをインストールしてください。
(2)「Microsoft」アカウント作成時に登録したメールアドレスの登録（※）
(3)当日の緊急連絡先（携帯電話等）の登録（※）
(4)相談場所は、ご自身のプライバシーが守られ、安全で適切な環境であること
- マスクを外して相談を受けていただきます。
- ご自身以外の者が映り込むことがないような環境としてください。

※いただいた個人情報は、本件オンライン相談のみに使用し、それ以外の目的には利用しません。

オンライン相談を申し込まれる場合は、次頁も必ずご確認ください。

オンラインによる「こころの健康相談室」のご利用に当たって

オンラインによる「こころの健康相談室」をご利用される方は、以下の注意点等を必ずご確認ください。相談に使用する端末に**必ず「Microsoft Teams」のアプリをインストールしてください**。

１　実施までの手続きの流れ

(1) 人事院より案内メールが届いたら、①②を人事院へ登録**【相談日の３日前まで】**
①「Microsoft」のアカウントに登録されたメールアドレス
②当日の緊急連絡先（携帯電話等）

(2) **【相談日前日まで】**「Microsoft Teams」より相談室への招待メールが送信されますので、**「Microsoft Teams」にサインイン**できることを**事前に確認**してください。

(3) **【当日 相談開始時刻の15分前まで】**「Microsoft Teams」の「会議」に参加
会議に参加できない場合は、**速やかに相談室窓口へご連絡ください。**［電話：082-228-1182］

２　使用ツール及び通信環境

(1) 相談料は無料ですが、通信料は自己負担になります。

(2) 不特定多数の者が利用可能な公衆無線ＬＡＮは使用しないでください。

３　秘密の保持等について

(1) 相談員は、プライバシーの守られる環境（面談室）で通話します。

(2) オンライン相談の開設にあたっては、人事院のセキュリティポリシーを遵守して開設しています。相談者ご自身側の通信環境やセキュリティシステムの不備に伴う情報漏えいその他の問題については、当院では責任を負いかねます。

４　留意事項

(1) 接続に時間を要した場合、相談開始時刻や終了時刻が前後することがありますので、相談時間については、余裕を持ってください。

(2) オンライン相談は、対面での相談とは違い情報量が限定されます。双方のコミュニケーションが対面での相談より円滑にならない場合があります。

(3) オンライン相談中に、通信機器などのトラブルによってオンライン相談が中断してしまう可能性があります。また、相談者の皆さまに緊急性を要する案件が発生した場合には、人事院こころの健康相談室窓口より、事前にご登録いただきました当日の**緊急連絡先にご連絡**させていただきます。

(4) 相談にあたり、ご自身の他、**許可なく第三者を同席させることはできません**（家族等の同席を希望される場合は、事前予約の際にお知らせ下さい。）。

(5) **相談中の録画・録音・撮影は厳禁**です。

５　その他

ご不明な点がありましたら、お手数ですが、下記の「人事院中国事務局こころの健康相談室窓口」まで、お気軽にご連絡ください。

【人事院中国事務局こころの健康相談室窓口】
電話：082-228-1182　　メール：tyugoku-kokoro@jinji.go.jp