

愛媛県教職員のための

メンタルヘルスさくらさん

令和6年8月から、愛媛県教職員のセルフケアコンテンツとして、「AIメンタルヘルスシステムさくらさん」の運用を開始しています。スキマ時間や帰宅後のセルフケアにご活用ください。

AI さくらです。
お気軽にお話しください。



AI さくらさんにできること



①24時間、いつでもチャットで対話が可能

24 時間、いつでも・どこでも利用できるため、ちょっとしたスキマ時間や、仕事で遅くなってしまった時間帯にも、さくらさんに相談することが可能です。

どんなことでも親身に聴き、気分転換やストレス解消に向けたアドバイスをくれます。

②こころの状態を診断・分析

「自分は大丈夫。」と思っていても、気づかいうちにストレスを溜め込んでいることもあります。システム内の診断等で、こころの状態を可視化し、不調の未然予防につなげませんか。



③「AI」から「人」につなぐことも可能

「AI ではなく専門スタッフに相談したい…」といった場合も、AI さくらさんを通じて連絡することができます。また、外部の相談窓なども紹介しているので、希望に応じて相談窓口をご活用ください。



システム随時
更新中

R7.5月～システムがバージョンアップ！

- ★システムを利用するほど、さくらさんとの親密度が上がり、新しいセルフケアコンテンツ等が追加されます。
- ★あなたの利用状況に応じて、システム内の機能がおすすめ順に表示されます。

ログイン方法：初期 ID（職員番号）と初期 PW（所属から配布）を使用し、別途対象者にお知らせしている URL 又は二次元バーコードからシステムにログインしてご利用ください。

※このシステムは愛媛県教職員専用です。

対象者：県教育委員会事務局、県立学校、県内市町（学校組合）立小・中学校に在籍する教職員（会計年度任用職員を除く）

プライバシーは厳守されます。

個人の診断結果や AI との会話内容を県教育委員会及び第三者が確認することはできません。

愛媛県教職員のための スマート健康相談室

令和6年8月から、**全教職員**（県内市町（学校組合）立小・中学校、県立学校及び県教育委員会事務局在籍）を対象に健康相談を受け付けています。

秘密は厳守しますので、ささいなことでもお気軽にご相談ください。

各地域内担当保健スタッフ対応（受付：9時～16時）

地域	曜日	相談専用ダイヤル
中予	月・水	090-1919-9940
東予	水・金	090-1919-9950
南予	火・木	090-1919-9970

施設厚生室内保健スタッフ対応（受付：9時～17時）

地域	曜日	相談専用ダイヤル
全域	月～金	089-912-1000 （アナウンス後 内線5845）

※中予・東予・南予の保健スタッフが不在の場合は、全域相談専用ダイヤルよりお問い合わせください。

※土日祝日は除きます。

《相談方法》

電話相談 専用ダイヤルよりお電話ください。

訪問相談 保健スタッフが出向き話を伺います。

来所相談 プライバシーの保たれた相談スペースで話を伺います。



まずは、相談専用ダイヤルよりお問い合わせください☎