

## 公立学校共済組合中国中央病院の心理専門職からひとこと

### 心の病気で休職中の教員の方へ～「公立学校復職トレーニング」について～

近年、全国的に心の病気で休職する教員が増加していると言われています。ほとんどの場合、休職に入り、しっかり療養に専念できれば、病状は少しずつ回復していきます。しかし、「病状が良くなった」状態と、復職して「1日約8時間、週5日働ける」状態との間には、ギャップがあることが多いのです。このギャップを埋めるためには、生活リズムを整え、仕事に必要な体力・集中力を回復させるためのリハビリを行うことが有効だとされています。

中国中央病院では、復職前に所属校で行う「復職プログラム」の前段階として、緩やかに心身の準備を行うための「公立学校復職トレーニング」を実施しています。ここでは、10人以下の集団で、復職に必要なリハビリをプログラムに沿って行います。教員特有のストレスや問題について話し合ったり、ロールプレイ形式の授業を行ったりすることもできます。

「復職に向けて、何をすればいいのかわからない」とお悩みの方は、ぜひ参加をご検討ください。

復職トレーニングの詳細や申込方法は当院ホームページを御覧ください。



「中国中央病院 復職トレーニング」

<https://www.kouritu-cch.jp/association/mental-health#job-training>

### 令和6年度公立学校復職トレーニングの申込期間と実施期間

	申込期間	実施期間
第1クール	2月22日～3月25日	5月14日～7月23日
第2クール	7月3日～7月31日	10月1日～12月5日

※ 年間2クール開催しています。どちらのクールに参加を希望するかは、ご自身の状態や復職希望時期によってお選びください。