

休職中の教職員のみなさまへ

# 職場復帰支援プログラム

四国中央病院メンタルヘルスセンターでは  
うつ病など心の健康問題で休職されている  
公立学校共済組合員を対象とした  
リハビリプログラムを実施しています

## こんな時に…

- ・復帰に向けて何か準備をしたい
- ・再休職を防ぎたい
- ・不安、心配を解消したい
- ・同じような状況の仲間と本音で話し合いたい
- ・生活リズムを整え、活動性をあげたいなど

## 実施日 **※完全予約制**

毎週金曜日（教員のみ）  
毎週水曜日（教員以外の学校関係者）  
9：30～15：30 ※祝日を除く

**実施期間** 原則3か月 全12回  
※復帰時期に合わせて増減可能

**実施場所** 四国中央病院

**費用** 保険診療（1500円～4000円程）  
※既定の交通費が別途支給

## 申し込み・お問い合わせ

メンタルヘルス係までお電話ください。  
参加者は随時受け付けております。  
単発の職場復帰相談も行っています。

## お問い合わせ先

公立学校共済組合  
**四国中央病院** 〒799-0193  
愛媛県四国中央市川之江町2233

☎ (0896) 58-3515（代表）メンタルヘルスセンターまで

平日9：00～17：00 **※土日祝は受付できません**

詳細につきましてはホームページをご確認ください

<https://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/hukki.html>

## プログラムの1日の流れ（例）

9:30	来院 一週間の振り返り ラジオ体操
10:00～	ホームワークの確認
10:40～	休憩
11:00～	プログラム開始 認知行動療法を用いて、 抑うつ的な思いを考える
12:00～	昼食・休憩
13:00～	プログラム開始 ロールプレイを行い、 よりよい対処法を検討・実践
14:00～	休憩
14:10～	ロールプレイ継続
15:15～	全体の感想等、振り返り
15:30	終了

この事業は  
病院が行うリハビリです  
問い合わせに対する  
**秘密はお守りします**  
ご本人が  
直接ご連絡ください

