

休業中の教職員のみなさまへ

職場復帰支援プログラム

ご案内

当院では、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。
復帰への準備、再休職の予防を目的としています。

以下のような目的で利用できます。

- ・ 復帰に向けて何か準備をしたい
- ・ 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
- ・ 生活リズムを整えたい
- ・ 活動性を上げたい 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 ※祝祭日を除く

● **実施期間** 約3か月程度

（復帰時期に合わせてます）

● **実施場所** 四国中央病院

● **費用** 220円～1500円程度

規程の交通費が支給されます。

● **申し込み、お問合せ**

メンタルヘルス係までお電話下さい。

参加者は随時受け付けております。

【プログラムの流れ（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
認知行動療法にて、抑うつ的な思考にアプローチする
- 12：00～ 昼食・休憩
- 13：00～ プログラムの開始
ロールプレイにて、実際に体験した場面を再現し、よりよい対処方法を検討、実演する
- 14：00～ 休憩
- 14：10～ ロールプレイ継続
- 15：15～ 全体の感想や気づきについて話す
- 15：30 終了

お問い合わせ先



〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町 2233

☎ (0896) 58-3515

メンタルヘルス係 平日 9：00～17：00

（土日祝日は受付できませんのでご注意ください）

詳細はホームページに記載しております。

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



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
直接ご連絡下さい。

