

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

3月の和風月名は、「弥生」です。草木がますます生い茂る月という意味の「木草弥生月（きくさやよいづき）」が縮まって、「弥生」となったそうです。春めいてくるこの季節を皆さんは、どのようにお過ごしですか。今年度の業務の整理や、新年度に向けての準備で忙しく、花や草木を楽しむような心の余裕はないかもしれません。しかし、そんな時こそ、意識して、花や草木などの自然に目を向けて、「弥生」を味わう時間を作ってみませんか。疲れた心が癒されるかもしれません。

当院では、皆さまの心の健康をサポートするために、心理士による「メンタルヘルス相談」を実施しています。「心に余裕がなくなっている」と感じたときには、早めに御相談ください。

また、心の病気で休職している方を対象にした「復職トレーニング」は、2月中旬から募集が始まっています。参加者同士で、今の思いを語り合い、ロールプレイ方式で模擬授業を行うことにより、復職への準備性を少しずつ高めていきます。病気が良くなった状態と、復職して働ける状態との間には、ギャップがあることが多いです。復職トレーニングでは、このギャップを埋め、休職者の方が、少しでも不安なく、復職できるよう、お手伝いできればと思っています。

メンタルヘルス室の御案内

1 メンタルヘルス相談

職場での人間関係の悩みやストレス、家族にかかわる心配事、自分の生き方の迷いなど、専門のカウンセラーと一緒に考える場をもたれませんか。

当院への来院が難しい方や、匿名での御相談を希望される方は、お電話での御相談も可能です。

2 公立学校復職トレーニング

精神疾患で休職中の方を対象とした事業です。週に1～2回の頻度で当院へ通院し、復職に向けて心身の準備をしていくことを目的としています。

詳しくは、**当院ホームページを御覧ください。** 公立学校共済組合中国中央病院 メンタルヘルス事業

中国中央病院 メンタルヘルス 検索

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

公立学校共済組合中国中央病院

