

復職プログラム

病休または休職中の公立学校共済組合員を対象とした職場復帰支援プログラムを行っております。ストレスや病気について正しい知識を学び、復帰後のこころの健康管理に必要なストレスマネジメントや対人関係におけるセルフコントロール力を習得することを目標としています。

■ 対象

- ・ うつ病等で病休・休職されている公立学校共済組合員の方。
 - ・ 他機関に通院中の方は主治医の紹介状がある方。
 - ・ 期間中毎週参加可能な方。
 - ・ 復職を考えておられる方。
- (週1回の参加が可能な程度に体力が回復されてからの参加をお勧めします)

■ 日時

- 週1回 10:00～14:30 (お昼休憩あり)
- ・ 連続5回 (約2か月間)
 - ・ 日程についての詳細はお申し込みの際にお知らせいたします。

■ 参加費

- ・ プログラム中、当院心療内科を受診していただきますので、保険診療費がかかります (もとの病院に通院したまま参加可能です)。
- ・ プログラムの中で心理検査を行う場合は、別途費用をいただきます。
- ・ 全5回中、規定以上ご参加いただいた方には交通費の一部補助があります。

■ 形式

1グループ3名以上6名程度。プライバシーは厳守します。

■ 内容

復帰後、勤務を継続していくためには、復帰後のストレスへの対処について理解を深めておくことや体力の回復、再発予防のための学習など、職場復帰前の準備が大切になります。

当プログラムでは講義や認知行動療法を取り入れたグループワークを通して、睡眠衛生やストレスマネジメントについて学びます。

* 休職されている方の場合、当プログラムへは、所属学校で行われる「職場復帰訓練」の前に参加されることをお勧めします。「職場復帰訓練」の3～4ヶ月前からのご参加が目安です。

(例: 4月から職場復帰を考えておられる方は、前年度の10月頃からプログラム参加)

* 参加前に事前面談を行います。早めのご連絡をお願いします。

令和7年度 復職プログラム開催予定スケジュール

	開催日程(予定)	申込期限(目安)
1クール	2025年6月18日～7月16日	2025年6月2日
2クール	2025年10月22日～11月19日	2025年10月8日
3クール	2026年1月7日～2月4日	2025年12月16日
4クール	2026年2月18日～3月18日	2026年1月14日
※	上記日程以外でも開催する場合もございます	

※開催日程は変更、及び増減の可能性がございます。まずはお問い合わせください。

公立学校共済組合九州中央病院メンタルヘルスセンター
〒815-8588 福岡市南区塩原 3-23-1
TEL: 092-541-4936 FAX: 092-541-4540