

療養生活と復職準備をサポート

# こころのホッとステップ講座

精神疾患で休養中の教職員の方を対象に、療養中の過ごし方や、復職に向けての気持ちの持ち方などについて考えていただけるセミナーです。

病状改善やストレス軽減のヒントを得る機会としてお役立てください。

日時	第1回 5月16日(月) 第2回 5月30日(月) 第3回 6月13日(月) 第4回 6月27日(月) 第5回 7月11日(月) 各回とも 13:00 ~ 15:30 まで (予定)  ご希望の日程・回数ご参加いただけます。 ※ 定員を超える申し込みがあった場合はご希望に添えない場合があります。
内容	ワークとミニレクチャー、ミニ交流会を組み合わせた内容を実施します。  各回のテーマ 第1回 休職中、みんなどう過ごしてる？ 第2回 私のこころの中 辛くなりにくい考え方って？ 第3回 ストレスとの付き合い方 第4回 ホットと一息 リラクゼーション・マインドフルネス 第5回 復職に向けてのステップ これからどう過ごす？ 
場所	公立学校共済組合 近畿中央病院 (伊丹市) 2階 リワークプレイス <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、オンライン実施となる場合があります。 ※ オンライン会議システムZoomを使用</div>
スタッフ	当院 公認心理師・臨床心理士ほか
対象者	公立学校共済組合大阪支部 組合員の方で 休業中の教職員 の方
募集人数	各回 10名程度
参加費	無 料
申し込み	当センターホームページの「参加申し込みフォーム」よりお申込みください。 
締め切り	各回のそれぞれ1週間前までにお申し込みください。

## 大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)

伊丹市車塚3-1  
公立学校共済組合 近畿中央病院 2F

お問い合わせは  
こちら

0120-556-879  
月～金 9時～17時15分

