

# 療養生活と復職準備をサポート

令和5年度

## こころのホッとステップ講座

精神疾患で休業中の教職員の方を対象とした、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るセミナーです。  
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。  
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。

第1回 5月15日(月) 「休業中、みんなどう過ごしてる？」

第2回 5月29日(月) 「私のこころの中 辛くなりにくい考え方って？」

第3回 6月12日(月) 「ストレスとの付き合い方」

第4回 6月26日(月) 「ホッと一息 リラクゼーション・マインドフルネス」

第5回 7月10日(月) 「復職に向けてのステップ これからどう過ごす？」

ご希望の日程・回数をご参加いただけます。

定員を超えるお申込みがあった場合はご希望に沿えない場合があります。

各回とも 13:00-15:30 まで(予定)

開催場所：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

スタッフ：当センター 公認心理師・臨床心理士

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

申込み：当センターホームページの「参加申込みフォーム」よりお申込みください。

締め切り：各回の1週間前までにお申込みください。

※ 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。

### 大阪メンタルヘルス総合センター (OMC)

〒664-8533 兵庫県伊丹市車塚3丁目1  
公立学校共済組合 近畿中央病院内

☎ 0120-556-879 月～金 9時～17時15分

3月13日(月)  
お申込みスタート!

