

# 職場復帰支援プログラムのご案内

当院ではうつ病など心の健康問題で教職を病休、あるいは休職されている組合員を対象にリハビリプログラムを実施しています。

認知行動療法やロールプレイを用い  
自己を客観的に振り返りストレスコントロールを身につけることを目的としております。

- ・ 復帰が近づいたけれど自信がない
- ・ 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

などの理由で復職を目指す方のお手伝いをいたします。

実施日 毎週火曜日

9:30～15:30

※祝日は休み

費用 保険が適用されます

## ご利用方法

当院メンタルヘルス係まで  
電話等でご連絡下さい。

プログラム詳細について  
のお問い合わせ相談など

お気軽にご連絡下さい。

※詳細は四国中央病院HPにも記載してあります

## 一回の流れ(例)

9:30 来院

一週間の振り返り・ラジオ体操

10:00～ プログラム開始  
人間関係トレーニングにて、  
対人関係についてのスキルアップ

11:00～ 休憩

11:10～ プログラム開始  
認知行動療法にて、考え方の癖を見つける

12:00～13:00 昼食・休憩

13:00～ プログラム開始  
全身ストレッチ・ホットマスクでリラックス体験

14:00～ 休憩

14:15～ プログラム開始  
アサーショントレーニングにて、  
さわやかな自己表現を考える

15:15～全体の感想や気づきについて話す

15:30 終了

## 問い合わせ先

公立学校共済組合 四国中央病院

〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町2233

電話番号(0896)58-3515 内線(705)

メンタルヘルス係まで 受付時間平日9:00～17:00

<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。