

職場復帰支援プログラムのご案内

公立学校共済組合四国中央病院では、うつ病など心の健康問題で教職を病休もしくは休職されている方を対象に、職場復帰を目的とした以下のようなプログラムを実施しています。

実施期間 祝祭日を除いた毎週火曜日 9時30分から15時30分まで

実施場所 当院デイケア室にて

プログラム内容

◎レクリエーション

芸術・工作（例：エコクラフトやグリーティングカード作成）で集中力を高め、スポーツレクリエーションで体力向上を図ります。

◎認知行動療法

コラム法などを用い、自分の考え方の癖やパターンに気づき、客観的に見つめ、対応していく技術を身につけ、メンタル面での活性化を目指します。またストレスの仕組みやストレス反応について学習し、復職後の生活に生かせるようにしていきます。

◎アサーショントレーニング

自分の人間関係の在り方を見つめ、さわやかな自己表現を身につけます。

◎人間関係トレーニング

対人関係についてを様々な面から見つめ直していきます。

◎模擬ロールプレイ

教室でのやり取りや、復帰した場合のストレスフルな状況を想定し、ロールプレイ形式で体験します。

※その他、さまざまなプログラムを用意しています。

※申込み期限は設けず、常時受け付けております。ご自身の体調や復帰までの日程などに合わせて随時お申込みいただけます。

※人数の関係など何らかの事情で参加をお断りする場合があります。