

「模擬授業」は
こんな感じで進めています！

中国中央病院 公立学校

参加費
無料

交通費
90%
相当給

復職トレーニング

精神疾患で休職中の教員の方がトレーニングの対象です。

私たちと一緒に、復職に向けてゆっくりと心と身体の準備をしませんか？

対象者

- 広島県及び広島市の公立学校教員（主幹教諭、指導教諭、教諭、講師（常勤））である。
- 精神疾患で休職中である。
- 当トレーニングへの参加希望がある。
- 復帰を考えており、病状の回復期にある
- 主治医から参加を認められている。
- 基本的に毎回参加可能。

実施内容

研修は10名以下の固定メンバーで実施します。

- メンバー同士で思いを語り合う集団精神療法
- 教壇に立つ感覚を取り戻すきっかけとなる模擬授業
- リラクゼーションなどの各種グループワーク

詳しくは裏面をチェック

実施場所

〒720-0001 広島県福山市御幸町大字上岩成148-13
中国中央病院 6階 メンタルヘルス室

書類請求・お問い合わせ先

オンライン



電話

☎ 084-970-2121（代表）

※ 土日祝を除く9:00 - 17:00

「メンタルヘルス室
復職トレーニング参加について」

とお伝えください。

2025年度 参加者募集中

12月コース（全10回予定）

募集締切 11月14日（金）

実施期間 12月3日（水） - 1月19日（月）



あなたの参加を
お待ちしております！

※参加人数により、実施期間と回数が変更になる
可能性があります。

⚠ 必要書類が締め切り日に間に合わない場合は

メンタルヘルス室へお電話ください。

お電話で参加申し込みの受付をさせていただき、
後日書類を提出していただくこととなります。

01 1日のあるスケジュール



運動療法



模擬授業

10:30 - 11:00

ミーティング

11:10 - 12:00

自己理解

講義を聞いたり、ワークに取り組んだりして、自己理解を深めます。

12:00 - 13:00

昼食・休憩

13:00 - 13:50

集団精神療法

テーマに沿って参加者同士で語り合います。自分への気づきが深まり、孤独感もやわらぎます。

14:00 - 14:50

運動療法

卓球を楽しんだり、散歩に出かけたりして、復職に向けての体力づくりを行います。心身のリフレッシュにもなります。

15:00 - 15:30

記録・感想・意見交換

帰宅



集団精神療法

02 実際の参加者の声



一人で悩んでいたよりも、同じように悩んでいる方に会えたり、意見交流をしたりしてとても安心できた。

ストレスに対して自分では考えつかなかった視点からアプローチする方法もある、と気づくことができ、目からウロコが落ちた気分だった。



復職について現実的に考えることができるようになり、そこへ向けての準備も少しずつやっていこうと思えた。

模擬授業は緊張したけど、できて良かった。やっぱり授業は好きだと思えた。



03 今になるけど迷う... みんなな時は！



- 参加を検討しているけど、どうしよう。
- もう少し詳しい話を聞きたい。



お気軽にメンタルヘルス室にご連絡、お問い合わせください。

☎ 084-970-2121 (代表)



あなたのご参加をお待ちしております！

復職トレーニングの詳細はこちらです。

