

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。

↑ 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。



10:30 - 11:00 ミーティング



11:10 - 12:00

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。

自己理解



集団精神療法

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。



模擬授業

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





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。

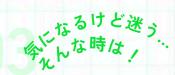




復職について現実的に考えることができるようになり、そこへ向けての準備も 少しずつやっていこうと思えた。

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。





• 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)

