

メンタルヘルスの不調でお休みの方へ



# 公立学校 復職トレーニング

中国中央病院 実施

参加費  
無料

交通費  
90% 支給  
相当給

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

- 精神疾患で病気休暇・休職中の広島県費負担および広島市費負担の教職員
- 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

- 10名以下の固定メンバーで実施
- 1クール約1カ月半（計10回）
- 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

## 場所

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

## 今年度の実施時期

	開催時期	参加締切
第2期	9～10月頃	8/20 木
第3期	11～12月頃	10/20 火

※実施期間と回数は参加人数により変更になる可能性があります。

## 令和8年度 第1クール スケジュール

実施期間 5/22 金 - 6/23 火

申込期間 3/2 月 - 4/20 月

事前面接 5/7 木・8 金



あなたのご参加を  
お待ちしております

参加お申込み・お問い合わせはこちら ▼



### オンライン

こちらのQRコードを  
読み取り、手順に従っ  
てください。

### 電話

☎ 084-970-2121（中国中央病院代表）

※ 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。

# 01 1日あるスケジュール



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



# 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... そんな時は!



- 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!

こちらからお申込みも可能です。

