

# 九州中央病院 復職プログラム ご案内

## 不安を自信に変えましょう

病休、休職中は日中の過ごし方や、復職に向けた体調の整え方など、戸惑うことも多いのではないのでしょうか。

当院の復職プログラムでは、講義やワークをご用意して**教職員の皆さまの職場復帰をサポート**しております。

## 生活リズムの調節や体力の回復

睡眠をはじめとした生活リズムの調節方法、体力の回復方法など、職場復帰前に必要な準備をしていきます。

## あたたかなコミュニケーション

病休職中は人との関わりに自信がなくなったり、おっくうになったりすることが多いものです。各種ワークやグループ活動を通して、人とのふれあいや、楽しむ感覚を取り戻す場を提供します。

## 再発予防

自己理解やストレスマネジメントなどの学習を通して再発予防を図ります。

## 対象

- ・うつ病等で病休、休職されている**公立学校共済組合員の方**。
- ・復職を考えておられる方。  
(週1回の参加が可能な程度に体力が回復されてからの参加をお勧めします)

## 日時

- 週1回 10:00~14:30 (お昼休憩あり)
- \* 連続5~8回
  - \* おおよその開催時期は当院ホームページに掲載しております。
  - \* 詳細な日程はお申し込みの際にお知らせいたします。

## 一日の流れ (例)

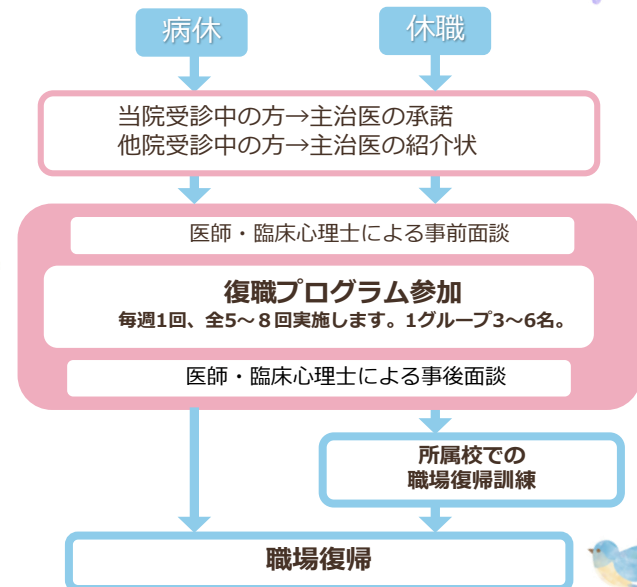
10:00	プログラム開始 ＜午前＞ ストレスマネジメントに関する講義 自己理解のワーク
12:00	＜お昼休憩 60分＞
13:00	＜午後＞ リラクゼーション グループ活動
14:30	プログラム終了

\* お昼休憩時もしくは終了後に心療内科医師の診察を受けていただきます。

## 費用

- ・プログラム中、当院心療内科を受診していただきますので、**保険診療費**がかかります。**他の医療機関に通院したまま参加可能です。**
- ・プログラムの中で心理検査を行う場合は、別途費用をいただきます。
- ・規定回数以上ご参加いただいた方には**交通費の一部補助**があります。

## ご参加の流れ



\* プログラム開催の約1か月前より、事前面談を実施いたします。お早目にお問合せください。

## お問い合わせ先

公立学校共済組合  
九州中央病院

092-541-4936 (代表)

- ・「復職プログラム参加について」とお伝えください。
- ・お問い合わせだけでもお気軽にご連絡ください。

