

H30年度 休業中の教員の方のための認知行動療法セミナー

こころのホッとステップ講座

精神疾患で休業中の教員の方を対象に、療養中の過ごし方や、復職に向けての気持ちの持ち方などについて考えていただけるセミナーを企画しました。

病状改善やストレス軽減のためのヒントを得る機会としてお役立てください。



| | |
|----------------|--|
| 日時 | 第1回 5月21日(月) 第2回 6月4日(月) 第3回 6月14日(木) 第4回 6月28日(木) (各回とも、13:15 ~ 16:30まで) ※ご希望の回にお申し込みください。ご希望の回に、ご希望の回数ご参加ください。 (ただし、定員を超える申し込みがあった場合はご希望に添えない場合があります。) |
| 場所 | 公立学校共済組合近畿中央病院 メンタルヘルスケアセンター |
| スタッフ | 当院臨床心理士ほか |
| 対象者 | 公立学校共済組合員で休業中の教員の方 |
| 募集人数 | 各回 12名 |
| 参加費 | 無料 |
| 申し込み | 申込書にご記入の上、郵送にてお申し込みください。 申込書は、近畿中央病院ホームページの新着情報一覧からもダウンロードできます。 参加が決定した方には、当日のご案内と資料を送付します。 |
| 締め切り (当院必着) | 第1回 5月14日(月) 第2回 5月28日(月) 第3回 6月7日(木) 第4回 6月21日(木) |
| 問い合わせ | 公立学校共済組合近畿中央病院 メンタルヘルスケアセンター TEL072-781-3712 (病院代表) 内線 244 (月~金 8:45~17:15) 「休業中の教員のこころのホッとステップ講座のお問い合わせ」とお伝えください。 |

認知行動療法は、ものごとの受け止め方や考え方（認知）に働きかけて、心の負担を軽くする心理療法です。最近では、働く人のメンタルヘルスを守るためにも活用されています。

セミナーでは、休業中の過ごし方やストレス対処法などについての簡単なレクチャーの後、認知行動療法のワークを通じて参加者の方々と交流します。