

# R2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。

### ご自宅で受講できます！

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご自宅に資料やワークシートを郵送し、受講していただく形で実施することにしました。

復職までの過ごし方やストレス対処法などについての情報を得ていただくとともに、自己理解を深めるためのワークシートなどを郵送でやり取りしながら受講していただけます。下記の実施日時は資料発送日となります。



日時	第1回 5月28日(木) 第2回 6月15日(月) 第3回 6月29日(月) 第4回 7月13日(月) ※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。各回ごとに異なる内容を取り入れています。(但し、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。)
受講の流れ	参加申し込み ↓ 公立学校共済組合 近畿中央病院より資料やワークシートなどを郵送 ↓ 資料を見て、送付されたワークシートなどを記入し返送 ↓ スタッフからのお返事やアドバイスを郵送
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からダウンロードできます。(既に配布していましたが案内の裏面の申込書をご利用される場合は、氏名欄に“自宅受講”と明記してください。) 参加が決定した方には、受講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21日(木) 第2回 6月8日(月) 第3回 6月22日(月) 第4回 7月6日(月) (各回とも、定員になり次第締め切ります。)
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。

申込書郵送先 〒664-8533 兵庫県伊丹市車塚3-1

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 宛

セミナー実施にあたり参考にさせていただきますので、下記項目にご記入ください。頂いた情報につきましては、当院が責任を持って管理いたします。

申込記載日 年( )月( )日

参加申込書	
参加希望日	( )第1回 5/28(木) ( )第2回 6/15(月) ( )第3回 6/29(月) ( )第4回 7/13(月) ※参加希望日に○をつけてください。 複数日希望される方は、参加したい回に複数○をつけてください。
ふりがな 氏名	(自宅受講)
生年月日	S・H( )年( )月( )日生まれ ( )歳
性別	男 ・ 女
所属校・園	職名
休業期間	( )年( )月 ~ ( )年( )月 ( )年( )月 ~ ( )年( )月 ( )年( )月 ~ ( )年( )月
連絡先 電話番号	
自宅住所 (ご案内送付のため)	〒
認知行動療法 経験の有無	ある 認知行動療法( )回 集団認知行動療法( )回 ない
健康状態	心身の健康状態について、気になることがあればお書きください。 ( )
服用されて いるお薬名	現在、服用されているお薬があればお書きください。 ( )
本セミナーに 期待すること	( )休業中の過ごし方について考えたい ( )復職に向けての気持ちの持ち方について考えたい ※希望の順に番号をつけてください。  その他、本セミナーに期待することがあれば、お書きください。 ( )

\*\*\*\*\* ご協力ありがとうございました \*\*\*\*\*