

令和3年度

# オンライン開催

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です。

病状改善やストレス軽減のヒントを得る機会としてお役立てください。



日時	<b>第1回 5月17日(月) 第2回 5月24日(月)</b> <b>第3回 6月3日(木) 第4回 6月10日(木)</b>
	各回とも 13:15 ~ 16:30 まで (予定) ご希望の日程・回数ご参加いただけます。 ※ 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。
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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・・・各回で内容が異なります。</li><li>● 小グループに分かれての認知行動療法のワーク・・・休業中の方々と交流できる時間です。</li></ul> <p>※ 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。</p>
場所	<b>オンライン開催</b> (Zoom を使用)
スタッフ	当院 公認心理師・臨床心理士ほか
対象者	公立学校共済組合員で <b>休業中の教員</b> の方
募集人数	各回 12名
参加費	<b>無料</b>
申し込み	申込書(コピーでも可)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)	<b>第1回 5月10日(月) 第2回 5月17日(月)</b> <b>第3回 5月27日(木) 第4回 6月3日(木)</b>
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 <b>TEL:072-781-3712</b> (代表) 内線 244 (月~金 8:45~17:15) 「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。

新型コロナウイルスの感染拡大により、**オンラインでの開催**が決定いたしました。  
遠方の方も、ご自宅からの参加が可能になりました。

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

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。

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 5/17(月) ( )第2回 5/24(月) ( )第3回 6/3(木) ( )第4回 6/10(木) ※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	
生年月日	S・H( )年( )月( )日生 ( )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 (案内送付のため)	〒
認知行動療法 の経験	ある 認知行動療法 ( )回 程度 集団認知行動療法 ( )回 程度 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。
講座に期待 すること	講座に期待することがあれば、お書きください。(例: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、など)

オンライン開催のため、メールアドレスの登録が必要となります。下記にご記入ください。

@

ハイフンとアンダーバーなどの記号や、数字とアルファベットがわかるように記入してください

★参加には、カメラのついたパソコン、またはスマートフォンやタブレットが必要となります。

★データ通信量を消費しますので、Wi-Fi 環境での通信を推奨します。

\*\*\*\*\* ご協力ありがとうございました \*\*\*\*\*