

自分らしく、進む。

復職準備ステップ講座

— 週単位で選べる療養サポート —

体調や気持ちが整わないときは、無理に頑張らなくても大丈夫。

この講座は、復職に向けて今の自分を見つめ、生活を整え、
少しずつ次の一步を考えていくためのサポートの場です。



こんな方におすすめです

体調がすぐれず、
生活リズムを整えたい



自分の状態や
気持ちを整理したい



同じような状況の人と
つながりたい



復職に向けて、
少しずつ準備を始めたい



講座の内容

週ごとにテーマが変わります。ご都合に合わせて、参加する週を選べます。

月曜日 講座 (レクチャー+交流会)

🕒 10:00～12:00

専門家によるミニレクチャーの後、
参加者同士での交流の時間があります。



講座で
学ぶ・気づく

面談で
振り返る・整理する

木曜日 サポート面談

🕒 10:00～ / 11:00～ / 13:00～
14:00～ / 15:00～ (各45分)

講座に参加された方を対象に、
個別面談を実施します。
日常の過ごし方や、講座で感じたこと、
体調のことなどを専門スタッフと
一緒に振り返ります。 **オンラインでも可**

対象

大阪府（大阪市、豊能地区、堺市を除く）の公立学校の教員で、現在精神疾患にて休養中の方。
当院リワークへの参加歴のない方。
参加に際して主治医の許可が必要（口頭可）。

日程

2026年8月31日～10月22日（全6週間）、週2日（月・木）

会場

近畿教職員ストレスケアクリニック（伊丹市）

費用

無料 ※交通費一部支給あり（支給には一定の条件があります）

定員

各回10名まで

申込方法

裏面をご確認ください。

スタッフ

近畿教職員ストレスケアクリニック 公認心理師・臨床心理士 等

HP



[URLはこちら](#)

お問合せ

公立学校共済組合 近畿教職員ストレスケアクリニック

📞 072-781-3712

（受付時間：平日9:00～17:00）

〒664-0872

兵庫県伊丹市車塚3丁目1番地

詳しい日程・申込方法は
裏面をご覧ください。 ➡



ご自身のペースでご参加いただけます

1週間単位で
参加できます

無理のないペースで
参加が可能です。

サポート面談つきで
安心

スタッフが丁寧に
サポートします。

気になるテーマだけ
参加OK

関心のあるテーマから
学べます。



スケジュール

レクチャー（月）10:00～12:00

サポート面談（木）10時～、11時～、13時～、14時～、15時～ 希望時間帯（各45分）

第1週

復職までの
道のりを知る



講座日

8/31（月）

サポート面談日

9/3（木）

第2週

療養生活を
整えるヒント



講座日

9/7（月）

サポート面談日

9/10（木）

第3週

こころと身体を
整える
～自律神経と
セルフケア～



講座日

9/14（月）

サポート面談日

9/17（木）

第4週

自分と人との
ちょうどよい距離



講座日

9/28（月）

サポート面談日

10/1（木）

第5週

ほどよく伝える
コミュニケーション



講座日

10/5（月）

サポート面談日

10/8（木）

第6週

これからに
向けて
～私の行動計画～



講座日

10/19（月）

サポート面談日

10/22（木）

お申し込み方法

各回の前週の木曜日までに
お申し込みください

8月10日(月)
申し込み開始

メール送信 QRコード

1

まずはメールを送信してください。
右のQRコードもしくはURLからご利用メール登録を
行ってください。

2

お申込みいただいたメールアドレス宛に、参加の可否に
ついてお知らせいたします。

※定員を超えるお申込みがあった際は、ご希望に沿えない場合がございます
メールに記載の問診用フォームに必要事項を入力し、
送信してください。



[URLはこちら](#)

（スマートフォンで読み取ってください）

個人情報の取扱いについて

講座内でお話しいただいた内容が、個人が特定される形で外部に提供されることはありません。

なお、本事業は大阪府教育庁の委託を受けて実施しており、対象者であることの確認など事業運営に必要な範囲（ご所属・氏名・生年月日・性別・職種）に限り、大阪府教育庁へ情報提供いたします。それ以外の目的での使用や第三者提供は行いません。