岡山県教職員

リワークプログラムのご案内

精神疾患等で休職中の皆さん、復職に向けてゆっくりと
中国中央病院で心と身体の準備をしませんか？

参加費 無料

「リワーク」って何？

精神疾患等により休職されている方が、生活リズムを整え、社会復帰及び円滑に復職プログラムに取り組むための支援をするとともに、復職後の再発防止を目的としたプログラムです。



対 象 者

- 公立学校共済組合岡山支部の組合員（期限付を除く）のうち、精神疾患等により病気休職中である。
- 当プログラムの参加希望がある。
- 復職を考えており、病状の回復期にある。
- 主治医から参加を認められている。
  （※主治医の診断書が必要ですが、診断書に係る書類作成料等は共済組合が補助いたします。）
- 基本的に毎回参加可能である。

交通費 90% 相当支給

実施場所

〒720-0001
広島県福山市御幸町大字上岩成148-13
中国中央病院　６階　メンタルヘルス室
⇒場所の詳細は裏面をご覧ください

実施内容

全５回（週１日）又は
全10回（週２日）が１クール

- 自己理解（人数により集団精神療法）
- リラクゼーション
  〈ストレスマネジメント〉
- 運動療法
- 芸術療法
- プレゼン準備〈PC作業〉
- プレゼンテーション　など



参加受付クール

	募集締切	事前面接	実施期間	実施回数
第１クール	5月18日(月)	5月27日～29日のうち1日	6月29日～ 7月31日	全５回
第２クール	8月17日(月)	9月 2日～ 4日のうち1日	9月18日～10月23日	全10回
第３クール	9月14日(月)	9月24日～25日のうち1日	10月26日～11月27日	全5回
第４クール	10月13日(火)	11月 4日～ 6日のうち1日	11月20日～12月22日	全10回
第５クール	11月16日(月)	11月25日～27日のうち1日	12月28日～ 1月29日	全5回

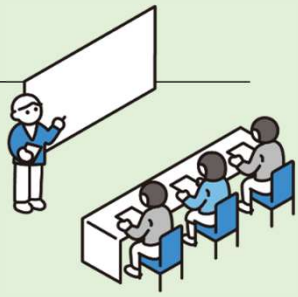
※実施回数や実施内容は、参加人数により変更する場合があります。

お申込み･お問い合わせ

詳細は、お電話でお問い合わせください。

公立学校共済組合岡山支部（岡山県教育庁福利課健康管理班）　☎ 086-226-7604

とある1日のスケジュール



10:30～11:00　ミーティング
11:10～12:00　自己理解
（講義を聞いたり、ワークに取り組んだりして、自己への理解を深めます。）
12:00～13:00　昼食・休憩
13:00～13:50　プレゼン準備〈PC作業〉
（プレゼンテーションに向け、パワーポイント等の資料を作成します。）
14:00～14:50　運動療法
（卓球を楽しんだり、散歩に出かけたりして、復職に向けての体力づくりを行います。心身のリフレッシュにもなります。）
15:00～15:30　記録・感想（意見交換）



中国中央病院へのアクセス

○広島県立ふくやま産業会館
（ビッグローズ）西隣
○福山平成大学　南隣



交通費
90%
相当支給



【公共交通機関のご案内】
○福山駅（ＪＲ）から電車をご利用の場合
福山駅（ＪＲ）で福塩線に乗り換えて、「道上駅（みちのうえ）駅」にて下車。
「道上駅」から徒歩約２０分。

○福山駅（ＪＲ）からバスをご利用の場合
１番のりば（中国バス）　「中国中央病院・市」行（約２５分）
８番のりば（井笠交通）　「中国中央病院（福山市民病院経由）」行（約４０分）

【自家用車でお越しの方】
○リワークプログラム中の駐車場利用は無料です。