ピアカウンセリング　職場復帰支援
(こころとからだの健康運動プログラム等)

このプログラムは、うつ病やストレス関連疾患などのメンタル不調による病気休職中の教員の方々を対象としています。参加者やスタッフとともに、生活リズムの改善や体力の回復など、こころとからだのコンディションを整えていくことを目指します。
動き始めるきっかけとしても、職場復帰訓練の前段階としても活用していただくようお勧めいたします。

① 対　象

公立学校教員で、精神性疾患による病気休職中の方

② 内　容

(1) 健康講話
(2) 体調改善トレーニング、コォーディネーショントレーニング、
　　各種健康運動等
(3) 生活行動の振り返り

③ 日　程

毎月2回　原則第2・第4木曜日　午後1時00分～3時30分

第 1 回　4／19(木)	第 8 回　8 ／ 9 (木)	第15回　12／ 6 (木)
第 2 回　5／10(木)	第 9 回　9 ／ 6 (木)	第16回　12／20(木)
第 3 回　5／24(木)	第10回　9 ／20(木)	第17回　1 ／10(木)
第 4 回　6／ 7 (木)	第11回　10／ 4 (木)	第18回　1 ／24(木)
第 5 回　6／21(木)	第12回　10／18(木)	第19回　2 ／ 7 (木)
第 6 回　7／ 5 (木)	第13回　11／ 1 (木)	第20回　2 ／21(木)
第 7 回　7／19(木)	第14回　11／15(木)	第21回　3 ／ 7 (木)

④ 会　場

御茶ノ水周辺施設（御茶ノ水駅より徒歩約5分）
※会場の詳細はお申込み後に郵送いたします。

⑤ 講　師

原　美津子（健康運動指導士）※その他、臨床心理士がお手伝いします。

⑥ お問合せ・ご予約

公益社団法人　東京都教職員互助会　東京都教職員総合健康センター

0120-211-540　【受付時間】月～金8:30～18:00　(携帯電話からも通話可能)

『ピアカウンセリング　職場復帰支援
(こころとからだの健康運動プログラム等)』とお申込みください。

⑦ 備　考

(1) 会場、日程等は、その都度、参加票等にてご案内申し上げます。
(2) 動きやすい服装、運動靴をご持参ください。
(3) 当日開始前に、簡単な健康チェックを実施します。
(4) 医師から運動を制限されている方は、内容を考慮させていただきます。
(5) 予約制、先着順となります（複数回の参加が可能です）。
(6) 東京都教職員互助会ホームページもご参照ください。http://www.sanraku.or.jp/gojokai/

東京都教育委員会