

# 所属学校における職場復帰訓練の流れ

東京都教育委員会は、「リワークプラザ東京」の運営を公益社団法人東京都教職員互助会に委託しています。



## 復職支援事業

# 医療機関等における職場復帰訓練(病院訓練)

精神性疾患による休職中の教員を対象に、医療機関等における職場復帰訓練を実施しています。



- 対象** 抑うつ状態や自律神経失調症等の精神性疾患により休職中の教員で、病状が改善し、復職を目指している方(所属学校における職場復帰訓練にはまだ早い方)
- 期間** 年3回実施 訓練期間：「第1クール」5～7月、「第2クール」9～11月、「第3クール」1～3月  
募集は、訓練開始期間の約3か月前に教育委員会及び学校長あてにメールで通知します。
- 内容**
  - 10名程度のグループで、週3回(月・水・金)、原則として午前9時から午後3時まで3か月間実施します。
  - 三楽病院精神科医師・臨床心理士、専門指導員等が担当します。
  - プログラム概要
 

曜日	月曜日	水曜日	金曜日
午前	運動療法	模擬授業	集団精神療法
午後	コミュニケーションワーク ストレスマネジメント	模擬授業	レクリエーション療法 (自律訓練法等)
- 参加までの流れ**
  - 所属学校を通してのお申込みとなります。  
募集は、第1クール2月頃、第2クール6月頃、第3クール10月頃です。
  - 申請書及び主治医の診断書等(所定の様式)が必要となります。参加を希望される場合は、学校長にお申し出ください。
  - 申し込み後、事前面接(ご本人と管理職の同席)があります。また、訓練終了時にも同様の面接があります。
  - 申し込み多数の場合、参加不承認となることがあります。

- お申込みにあたっての注意点**

医療機関等における職場復帰訓練を終えた場合、復職に先立ってリワークプラザ東京での所属学校における職場復帰訓練を3か月程度(その他事務手続き期間が必要)実施することになりますので、休職期間や復職希望時期等をご確認の上、お申込みください。

- お問合せ**

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  
(教職員健康相談室) ☎03-5283-2117

東京都教育委員会



# 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します。

- 対象** 公立学校教員で、精神性疾患による病気休職中の方
- 内容**
  - 健康講話
  - 体調改善トレーニング、コーディネーショントレーニング、各種健康運動等
  - 生活行動の振り返り
- 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 4/11(木)	第8回 8/8(木)	第15回 11/28(木)
第2回 5/16(木)	第9回 8/22(木)	第16回 12/12(木)
第3回 5/30(木)	第10回 9/12(木)	第17回 1/9(木)
第4回 6/13(木)	第11回 9/26(木)	第18回 1/23(木)
第5回 6/27(木)	第12回 10/10(木)	第19回 2/13(木)
第6回 7/11(木)	第13回 10/24(木)	第20回 2/27(木)
第7回 7/25(木)	第14回 11/14(木)	第21回 3/12(木)

- 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します。
- 講師** 原 美津子（健康運動指導士）林田 有世（健康運動指導士）  
加藤 圭基（ハルメソッドインストラクター）  
※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。

- 備考**
  - 会場、日程等は、その都度、参加票等にてご案内します。
  - 動きやすい服装、運動靴をお持ちください。
  - 当日開始前に、簡単な健康チェックを実施します。
  - 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。
  - 予約制、先着順となります（複数回の参加が可能です）。
  - 受託者 東京都教職員互助会メンタルヘルスホームページもご参照ください。  
<http://www.sanraku.or.jp/gojokai/health/mental.html>



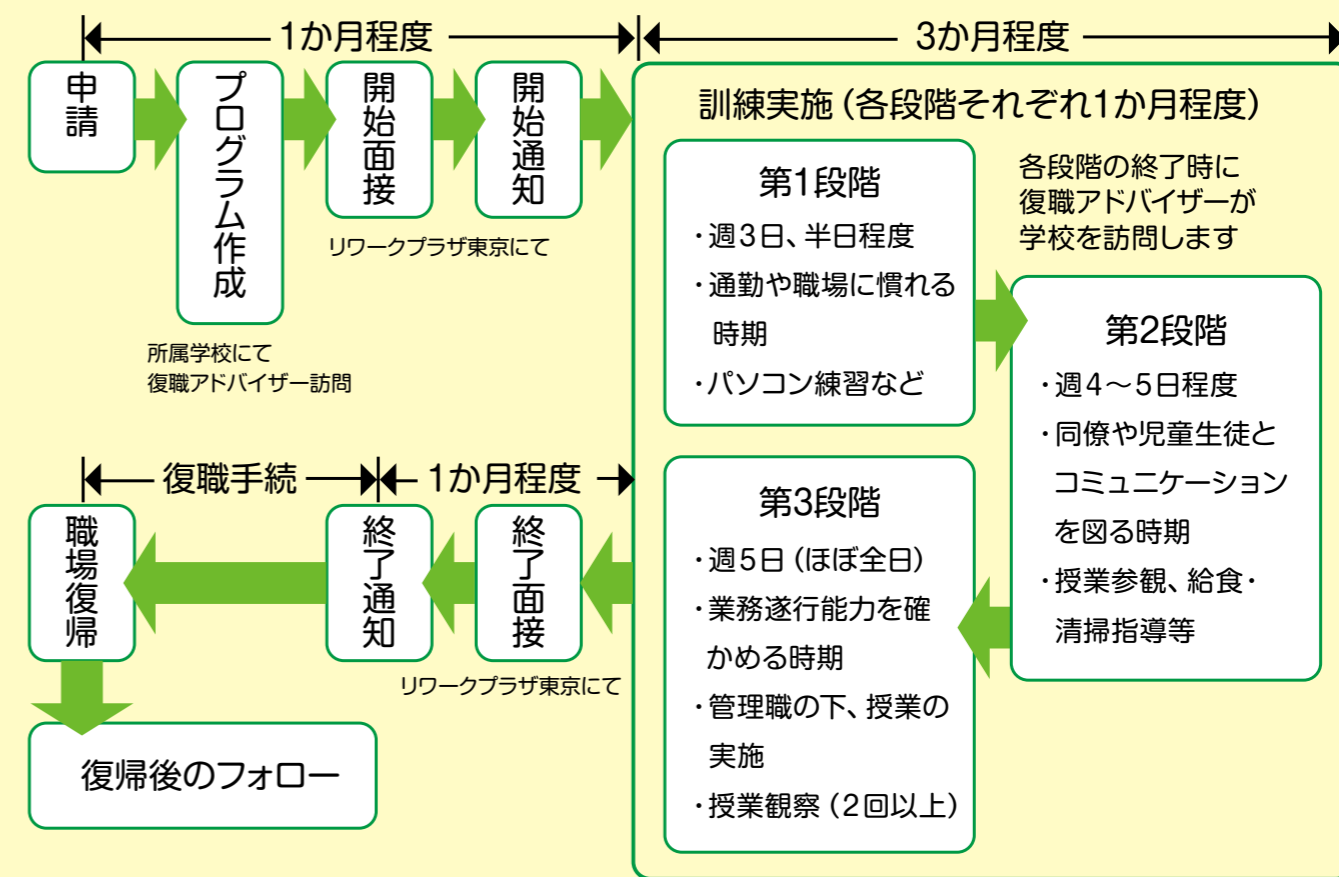
# 精神性疾患により休職している教員のための 「所属学校における職場復帰訓練」

所属学校における職場復帰訓練は、東京都教育委員会「リワークプラザ東京」が実施しています。

- 訓練の対象者は、精神性疾患により病気休職中の東京都公立学校教員の方（管理職・行政系職員は除く。）
- 訓練期間は、申請から復職まで約6か月が標準的です。訓練実施場所は、所属学校となります。
- 訓練中は、傷害保険に加入します（都が負担します）。
- リワークプラザ東京の復職アドバイザー（管理監督者経験者及び臨床心理士）がサポートします。
- 開始及び終了時には、東京都教職員健康相談員（精神科医）による面接があります。
- 復職後も電話や訪問にてフォローします。
- 訓練を希望される場合は、まず、学校長にご相談ください。
- お問合せは、電話にてお願いします。

## <訓練のおおまかな流れ>

申請から復帰まで6か月程度（訓練期間及びプログラムの内容は、個人ごとに異なります。）



「リワークプラザ東京」  
連絡及び問合せ先

電話：03-5577-6197（事務局）、03-5577-6198（相談室）  
平日9時から17時まで（祝祭日を除く）  
場所：千代田区神田駿河台2-3 池坊東京会館5階