

医療機関等における職場復帰訓練

精神性疾患により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。

① 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）

② 期間

年3回実施

第1クール 5月末～8月上旬（3月頃募集）

第2クール 9月～11月（6月頃募集）

第3クール 12月末～3月中旬（9月頃募集）

③ 内容

- 募集は、訓練開始期間の約3か月前に教育委員会及び都立学校長あてにメールで通知します。
- 6～10名程度のグループで、週3回（月・水・金）、原則として午前9時～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	対人関係・コミュニケーション スキルトレーニング	模擬授業等 マインドフルネス	レクリエーション療法

④ 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。
- 申請書および主治医の診断書等（所定の様式）が必要になります。参加を希望される場合は、管理職にお申し出ください。
- お申込み後、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。
- 申込み多数の場合、参加不承認となることがあります。

⑤ 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）実施することをお勧めしますので、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。

⑥ お問い合わせ（受託者）

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

☎ 03-5577-6197



医療機関等における職場復帰訓練の特徴

- ・ 訓練担当スタッフが専門家(臨床心理士や医師)であるため、体調を崩してもすぐに相談・サポートできる体制が整っている。
- ・ 週3回、決まった時間に訓練に参加することで、生活リズムが整いやすい。
- ・ 参加メンバー全員が教員であるため、職場環境や業務内容などについてお互いを理解しやすい。
- ・ 所属学校における職場復帰訓練に先立って授業練習(模擬授業)が出来るため自信回復に繋がる。
- ・ さまざまな校種の参加メンバーの模擬授業を受けることで、新たな気づきや発見を体験できる。

よくあるご質問

Q いつでも申し込みができるのでしょうか？

A 年3回実施しており、それぞれのクールで募集期間があります。

Q 各クールで訓練期間が3か月ありますが、好きなプログラムだけ参加しても大丈夫でしょうか？

A 基本的に、全回参加していただくことで十分な効果が期待できるプログラムとなっております。体調に無理のない範囲ですが、できるだけ週3日参加していただくことをお勧めします。

Q 医療機関における職場復帰訓練の後には、必ず所属学校における職場復帰訓練をしないといけないのでしょうか？

A 職場復帰訓練はいつでも任意であり、必ず実施しなければいけないということはありません。しかし、職場復帰に向けて、心身の様子を見ながら段階的に訓練を進めていく方が、復帰した際の心身の負担感が少ないため、「医療機関等における職場復帰訓練」終了後は、より実際の勤務に近い形で行う「所属学校における職場復帰訓練」をお勧めしております。



参加者のご感想

- ・ 各曜日のプログラムを通して、自己理解が深まり、考えや視野が広がった。スタッフの方から再発予防について助言をもらったことがとても参考になった。
- ・ 他の参加者と関係を築くことができ、励まし合うことで職場復帰の気持ちが高まった。また、話し合う中で自分の働き方について振り返ることができた。
- ・ 模擬授業で普段関わることのない他の校種の先生の授業練習を体験できたことがとても新鮮であり、自分の授業にも生かせると感じた。
- ・ よく考えられたプログラムだなと感じた。

など…

※参加をご希望される管理職の方は、必要書類をご用意いただき、リワークプラザ東京まで地教委もしくは経営支援センター経由でお送りください。必要書類についてなどご不明な点は、リワークプラザ東京(03-5577-6197)までお問い合わせください。