

公立学校共済組合 東海中央病院 広報誌「とうかい」

TOKAI

Summer Issue 2026

Vol.
104

Medical × Art || Park

【特集】

リワークプログラム

Index

- ・リワークプログラムがはじまりました
- ・セクシャルヘルス外来
- ・初級救命講習会のご案内
- ・患者さんアンケート結果
- ・新任医師のご紹介
- ・公立共済やすらぎの宿



リワークプログラム がはじまりました

リワークとは？

一般的に「リワーク」とは「return to work」の略語であり、精神疾患を原因としている休職者に対し、職場復帰に向けたリハビリテーションを実施するプログラムのことを指します。東海地方（3県1市）の教育職員における精神疾患による病気休職者の数は、近年増加傾向にあり、リワークはじめ復職支援事業の整備が求められる状況にあります。

メンタルヘルスセンター 東中 MHC リワークプログラム **5**つの特色

当院では、ご対応するスタッフ全員が心理士です。専門のスタッフがご対応いたしますのでご安心してご参加いただけます。その他にも復職を希望される教職員の皆様が、新しい一歩を踏み出しやすい環境を整えてお待ちしております。

01 教職員に特化した内容



02 参加費無料



03 交通費の一部支給



04 スタッフ全員が心理士(※)




※令和8年度4月現在

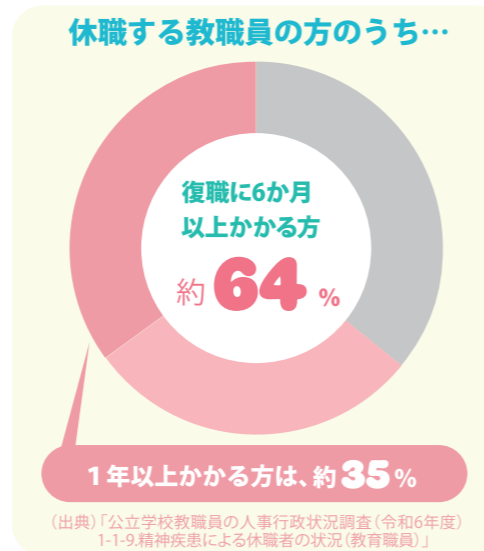
05 心理プログラム ACT のご提供（アクセプタンス&コミットメントセラピー）

当センターでは、ACT（アクセプタンス&コミットメントセラピー）という心理プログラムを軸にプログラムを提供しています。

復職のことを考えるにあたり、様々な不安やストレスを感じると思います。それらは海の「波」に少し似ています。「波」は完全になくなことを待っても、なかなか消えてくれません。大切なのは、波がある中でどう進むかです。

当センターのリワークプログラムでは、ACTの核となる「マインドフルネス」・「ウィリングネス」・「行動活性化」という概念を用いて、「波を消す」のではなく「波に乗る」力をつける練習をします。不安やストレスと付き合いながら、自身の価値に沿って前に進む力を身につけられるようになることで、再休職の予防を目指します。





リワークプログラムの内容

ある1日のカリキュラム

9:30~	リラクゼーション ラジオ体操	体が楽な状態を感じたあと、しっかり動かし体を起こします
10:00~	ACT (心理プログラム)	ネガティブ思考や感情からの影響を弱め、自分にとって大切な行動に気づく「しなやかな心」を身につけるワークを行います
11:00~	ソーシャルスキル トレーニング	実生活で困りが生じた場面を取り上げ、人との関わり方について学びます
12:00~	昼休憩	
13:00~	宿題確認	ご自宅で行った実践を全体の場で発表し、感想を言い合います
13:30~	模擬授業	対象学年や教科単元を自分で決め、授業作りから指導までを決められた時間内に行います
14:20~	帰りの会	1日のプログラムを振り返り、よかったところと今日の学びを全員が発表します

ご自宅で行うこと

- 生活リズムの記録
- 運動、価値ある活動などについての記録
- 心理プログラム(ACT)に関する宿題

定期個人面談

期間中2~3回、30分程度の面談時間があります。グループ活動だけでなく、個人目標を立てながら、心理士がひとりひとりに合わせて伴走し、無理なく参加できる工夫を行っています。

第1回リワークプログラムを終えて

当院では2026年2月26日~4月16日に第1回のリワークプログラムを実施しました。

プログラムでは、心理士のサポートのもと、自己表現やディスカッションの時間を多く取り入れました。徐々に参加者同士の交流が深まり、教員同士だからこそ共感できる悩みや出来事が共有され、安心して話せる温かい雰囲気生まれていきました。さらに、プログラム内ではACTを中心に、不安を感じる場面でもチャレンジしてみる大切さを伝え、参加者もその学びを積極的に自身の生活に取り入れようとする姿がみられました。こうした関わりや学びが重なった結果、「不安だけどチャレンジできた」という声も聞かれ、プログラムの軸である「不安やストレスと付き合いながら前に進む力を身につける」という点において、一定の成果が得られたと感じています。

今後により参加しやすく実りある内容となるよう、充実を図っていきます。

ご参加者について

- 参加人数 4名
- ご年齢 30代~60代
- 性別 男性1名女性3名
- ご所属 岐阜県2名 愛知県2名



復職に向けて悩まれている教職員の方など、少しでもご関心をお持ちいただけましたら、遠慮なくお問い合わせください。養護教諭等、授業経験が少ないという方も、お気軽にご相談いただければと思います。

また、教育委員会のみなさまにおかれましては、管轄地域の中で、休職者がおられる事業所等へ、ぜひご周知いただけますと幸いです。よろしく願い申し上げます。

リワークプログラムのWebページはこちら



ダイバーシティ外来

Diversity Clinic

当院では、性別不合／性別違和（トランスジェンダー）をはじめとした、性に関する医療的なお悩みに対応した「**ダイバーシティ外来**」を令和8年4月から開始いたしました。

この外来でご相談いただける内容

性別違和感に関する医療的な相談をお受けします。



医師による診察を行い、現在の状況やこれまでの経過を丁寧に伺ったうえで、治療や対応方針についてご相談します。内容に応じて、院内の他診療科や他機関と連携します。

対象となる方



ご自身の身体の性による身体的特徴や出生時に割り当てられた性別に違和感や苦痛を感じている方



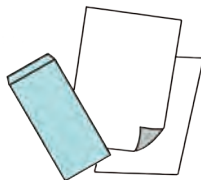
ホルモン治療などの性別適合治療に関して相談したい方

「会社や学校で振り分けられる性別に違和感がある」などのご相談も可能です。

ご受診までのながれ



かかりつけの医療機関にて受診。当院の「ダイバーシティ外来」の受診希望を伝える



かかりつけの医療機関にて、紹介状と診療情報提供書の作成と「ダイバーシティ外来」のご予約をする



初診では主に問診を中心に行い、今後の診療の進め方を一緒に考える形で相談にのります。
(初診は30分程度を予定しています)

担当医師

松尾 かずな 医師

■ 専門分野

泌尿器科一般、性別不合／性別違和（トランスジェンダー）、遺伝医学、性機能障害、医学教育

■ 資格

日本泌尿器科学会 専門医・指導医
日本 GI（性別不合）学会認定医
臨床遺伝専門医
日本性機能学会専門医

message

性に関する悩みは、身体的な問題だけでなく、生活や将来に関わる大切なテーマです。

当外来では、お一人おひとりの状況を大切にしながら、無理のない形で今後の選択肢を一緒に考えていきます。

地域の医療機関や大学病院と連携しながら、安心して相談できる場を提供していきたいと考えています。



もっとくわしく 外来を知りたい方へ

ご予約の前に必ずチェック！



詳細や重要事項は QR コードからご確認ください。必ず内容をご了承の上、ご予約ください。

外来・入院患者アンケート調査

患者さんのお声

令和7年度外来及び入院患者アンケートにご協力いただきありがとうございました。皆様からいただいた貴重なお声は、職員一同真摯に受け止め、今後のサービス向上および業務改善の参考とさせていただきます。

● 患者さんのお声

院内に使用できるフリー Wi-fi はありますか？

☒ スタッフからのお返事

外来ではフリー Wi-Fi を完備しており、パスワード等を掲示しています。病棟では有料個室に、フリー Wi-fi が設置されています。くわしくはスタッフまでお問合せください。



● 患者さんのお声

もう少し外来の待ち時間を短くして欲しいです。

☒ スタッフからのお返事

長時間の待ち時間は、大きな負担であることを痛感しております。即時の解消はお約束できませんが、待合スペースの環境整備や、事前の混雑情報の提供など、今できることから一つずつ取り組んでまいります。



第1回

初級 救急救命 講習会

参加者
大募集

日時

2026年7月12日 日
10:00 ~ 11:30

場所

東海中央病院
本館3階大会議室

もし目の前で人が倒れたら？

心停止の瞬間、1分1秒が命を左右します。この講習は初心者の方に向けた講習なので、気軽にお申込みください。「もしも」の瞬間に実際に動けるようになり、大切な命を救う力を身に着けましょう！



お申込み方法

以下のご予約方法から好きな方法でお申込みください



お電話



FAX



お申込み
フォーム

お申込みの詳細は



QR から

当日スケジュール

9:30	受付
10:00	開会あいさつ
10:05	初級救命講習 ・救急車を依頼する ・胸骨圧迫を行う ・AEDの使い方
11:05	質疑応答
11:15	閉会のあいさつ 終了証の交付
11:30	解散

※定員は20名です。先着順に受付をいたします。

新任医師のご紹介

令和8年4月入職

おざき こうたろう

尾寄 浩太郎

外科医長

日本消化器外科学会
消化器外科専門医
(福井大学 2017 年卒)

このたび着任いたしました尾寄と申します。一人ひとりの患者様と真摯に向き合い、安心・安全な手術と治療の提供に尽力いたします。地域の皆様の健康を支える一助となれるよう精進して参ります。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

令和8年5月入職

たかた さくら子

整形外科医員

(金沢医科大学 2020 年卒)

このたび着任いたしました、高田と申します。思いやりのところを忘れずに、患者様への丁寧な診療を心がけて参ります。これからよろしくお願ひ申し上げます。

公立共済やすらぎの宿

2026
NIGHT BEER GARDEN
120分 飲み放題 & 冷温バイキング料理食べ放題

2026 **6.5** 金 FRI - **9.23** 水 WED
▶水~金 17:30~21:30 OS21:00 ▶土日祝 17:00~21:30 OS21:00 【定休日】毎週月・火曜日(祝日の場合は営業)
【会場】1階レストラン庭園テラス

120分
大人 一人様 **¥6,000** (税・サ込)
*高校生以下料金ございます。
※バーベキューは皿盛りでご提供いたします。※食べ放題ではございません。

ホテルグランヴェール岐山
ご予約はTELまたはHPから
TEL 058-263-7111
<https://grandvert.com>

HOTEL GRAND VERT GIZAN



同窓会プラン 2027.3月迄

懐かしい思い出とあの頃の笑顔に会える...
思い出話に花を咲かせませんか♪

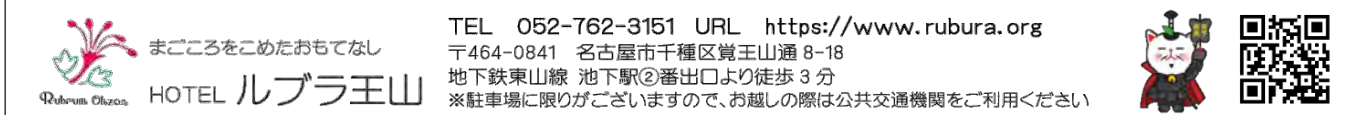
【料理】
特撰会席・フランス料理・立食
【フリードリンク】
フリードリンク(2時間)
ご利用は10名様以上、
立食は20名様以上で承ります。

★特典★
・宴会時間 たっぷり3時間
・マイク 1本
・ステージ 2枚
・宿泊優待料金(素泊り)
※宿泊日より異なります。

お一人様 **8,500円** (税サ込)
平日ランチ限定プラン **7,000円** (税サ込)
※平日ランチ限定プラン利用時間帯は11時~16時
毎週月曜日は定休日(宿泊除く) ※月曜日が祝日の場合は火曜日定休



まごころをこめたおもてなし
HOTEL ルブラ王山
TEL 052-762-3151 URL <https://www.rubura.org>
〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 8-18
地下鉄東山線 池下駅②番出口より徒歩3分
※駐車場に限りがございますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください



松阪牛 醍醐味プラン 松阪牛 醍醐味 プラン 松阪牛 醍醐味 プラン 松阪牛 醍醐味 プラン
A5ランクの松阪牛100gのステーキを抜群の味・香り・粘りの三拍子揃った伊賀米コシヒカリで食していただくプランになります。

予約制 2日前の18:00まで ※2名様より承ります。 お一人様 1泊2食付 **16,500円** (税サ込)

公立学校共済組合津宿所 どうしん プラザ洞津
〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28
TEL: 059-227-3291 (代)

無料駐車場あり 近鉄 津新町駅下車 徒歩150m プラザ洞津




受付時間のご案内

初診・再診受付時間 8:30~11:30 / お休み: 土・日・祝日・年末・年始

お願い 受診の際は保険証等の提示にご協力ください。

救急外来受付 24時間対応 ☎: 058-382-3101 (代)

休日や夜間等の思わぬけがや病気で困りの方のために二次救急診療を行っています。
お電話で受診したい旨をご連絡ください。

広報誌「とうかい」バックナンバーは病院ホームページで公開しています

広報誌「とうかい」VOL.104 2026夏号 発行人/病院長 藤原 道隆 発行/年4回
〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2 公立学校共済組合 東海中央病院
TEL: (058) 382-3101 FAX: (058) 382-1762 URL: <https://www.tokaihp.jp>

