

リワーク広報誌

令和元年12月発行

『リワーク広報誌』とは…

リワーク利用者がどのように考え、学習・活動し、復職を目指していくのかについて紹介しています。

12月6日 月イチレクリーションを行いました。

【月イチレクリーションとは？】

月に1回行われるレクリーションを中心としたプログラムで、利用者相互間の交流や協調・協力などの連携力を目指したプログラムです。実施されるレクリーションは、段階の進んだ利用者が、企画・立案し、実施効果などを会議で話し合いながら、決定し、実施されます。

今回の内容は、『バルーンバレー』というレクリーションです。

目的は、メンバーとの連携及び自分から率先して動き出すことです。

打つとどこへ行くか分からない大きなバルーン（風船）を相手に、膝立ちでプレーし、チーム内のメンバーが、全員触れてから、決められた回数で相手へ打ち返すという内容でした。

「1回、2回…5回目だ！打ち返せっ！！」～レクリーション中の声～

《プログラム参加者の声》

♪声を掛け合いながらすると、チーム内に一体感が生まれて、楽しかった。

♪関係プレーは仕事上でも必要な事であり、相手を信じて物事をお願いしたり、自分をアピールする訓練になった。

♪チームプレイの大切さを学びました。とにかく楽しかったです。

♪普段、なかなか話す機会のない方と会話ができたりと、コミュニケーションを取ることができました。

♪復職に向けての健康管理、体力向上に活かせた。

♪相手の表情を読み取ったり、仲間や相手への気遣いだったり力を合わせて一つのことに取り組みました。周りへの配慮や周りの動きや行動などいち早く察知し、考えることが今後仕事でも活かそうだった。

♪チームとして連携が取れるのは仕事としても活かせられる。

♪周りの人を見たり、自分から動いたり、声を出したりとチームワークの練習ができた。



【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「自律神経どこでもリセット ずぼらヨガ」
「自律神経どこでもリセット も〜っとずぼらヨガ」

著者：崎田 ミナ、監修：福井 伴子
出版社：飛鳥新社

紹介者の感想

この本と出会ってから体の不調が改善！！
朝昼夜のヨガメニューもあり、とても体がほぐれ、変な力が抜けた気がしました。

「うつのリワークプログラム」

著者：五十嵐 良雄、文：ふくい ひろえ
出版社：日経BP社

紹介者の感想

リワークに関して書かれた本です。
上司にすすめられて読んで、リワークに参加しようと思いました。興味のある方は、一読されてみては？

「悩み・不安・怒りを小さくするレッスン
～「認知行動療法」入門～」

著者：中島 美鈴
出版社：光文社

紹介者の感想

認知行動療法について、入門書ながらも、その意義や実践方法について分かりやすく書かれています。実践することで心が軽くなるのを感じました。



《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「忘れていた笑うこと…心を軽くする」