

リワーク広報誌

令和2年1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。

1月10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、『新聞紙輪投げ』というレクリーションです。

目的は、集中力の増進、目測の取り方及び自分の力加減の認識すること、並びにチームプレイにより利用者間の交流を図ることです。

制限時間内に新聞紙でわかをつくり、それをペットボトルに投げ入れて、チームでの合計点数を競うという内容でした。

「あっ、惜しい！はい、次！投げて！」～ゲーム中の声～

《プログラム参加者の声》

- ♪ 周囲との関係性を良好に保つこと、協調性を養えたことは今後に活かせると思った
- ♪ 全体の状況を見て、自分で判断して自主的に行動することが職場でも役に立ちそうだった。
- ♪ コミュニケーションを取って、役割分担を決め合って行動することも大事だった
- ♪ ルールで指定されていないことも多く、頭を使うことも求められるため、様々な訓練になった
- ♪ 予想したとおりにならないことも多く、ストレスへの適応の訓練にもなった
- ♪ 輪を投げるときに集中するので、そのメンタルトレーニングにもなった
- ♪ 他のチームの様子を見て作戦会議をするなど、みんなで意見を出し合いコミュニケーションをとることができた

【おすすめの本書紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「やりたいことは、今すぐやれ！」

著者：有川 真由美
出版社：PHP研究所

紹介者の感想

私は自分のことより周りを優先することが多いのですが、自分の心に耳を傾ける大切さと生きる喜びを思い出させてくれる本でした。

「つい「悩んでしまう」がなくなるコツ」

著者：石原 加受子
出版社：すばる舎

紹介者の感想

この本を読んで、自分の心のクセに気付き、ムリしない、ガマンしない、周りを気にしすぎない、自分の気持ちを優先していいと知ることができた。



さて、このわかっかは入るのか！？

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「大きな行動でなくてもいい。小さな行動でも思った以上に気分が変わる。」