

# リワーク広報誌

令和2年2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。

## 2月7日 月イチレクリレーションを行いました。

【月イチレクリレーションとは？】

月に1回行われるレクリレ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。実施されるレクリレーションは、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、『NEW キャッチゲーム』というレクリレーションです。

目的は、身体を動かし、集中力の増進、目測の取り方及び自分の力加減を認識すること、並びにチームプレイにより利用者間の交流を図ること、環境への対応力を養うことです。お手玉をバドミントンのラケットでキャッチし、取れた数を競う1stステージと、ラケットでお手玉を受け渡し、成功した回数を競う2ndステージに分かれて行ないました。

いくつ乗せられるかな？



「重いお手玉と軽いお手玉、どっちにしよう？」～ゲーム中の声～

### 《プログラム参加者の声》

- ♪ 世間一般に知られているスポーツではなかったため、ルールを理解するために、コミュニケーションが必要だった。
- ♪ プレッシャーのなか、自分を落ち着かせる方法を考えさせられた。
- ♪ お手玉を投げる時、ラケットでキャッチする時に、集中力を必要とするので、メンタルトレーニングになった。
- ♪ ストレスのたまる場面も多く、ストレス対処の訓練にもなった。
- ♪ お互い励まし合いながら、声をかけ合っているうちに、連帯感が生まれた。
- ♪ 1人の力では達成できないことに、チームワークの大切さを学んだ。
- ♪ 様々な要因が関係してくるので、総合的な判断力を養うことができた。
- ♪ 声をかけてタイミングを計ることは、相手との信頼関係を築く練習にもなった。

【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「心のフレーキ」の外し方～仕事とフライトに効く7つの心理セラピー～

著者:石井 裕行  
出版社:フォレスト出版

紹介者の感想

潜在意識について書かれている本です。普段意識していない心の中ではどういった思考が働いているのかをイメージするにはいいかもしれません。

「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「機細さん」の本

著者:武田 友紀  
出版社:飛鳥新社

紹介者の感想

鈍感力を身に付けて、とか、気にしすぎなんじゃない？とよく言われる人におすすめします。気がつきすぎてしまう自分とうまく付き合う方法がわかります。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

互いに励まし支え合い、不安や悩みを共有して、共に頑張っていきましょう。