



## 『リワーク広報誌』とは…

復職に向けたプログラムの一つをピックアップし、リワークの利用者がどのように感じているのかを紹介するものです。

## 8月2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？】

段階の進んだリワーク参加者において、月一回行うレクリレーションを計画し、実施するプログラムです。

### 【目的】

チームで協力しながら、楽しく体を動かすとともに、旬の野菜や果物から季節を味わうことを目的とする。

今回の内容は、『夏野菜カレーゲーム』という名前の当てゲームです。

3名1チームになり、夏野菜が描かれた的とスイカのビーチボールを天井からぶら下げ、的を倒すまたは、落とすと自分のチームの材料として獲得できます。ゲーム後には獲得した野菜の材料でどんなカレーができるかチーム内で想像、話し合いをしてカレーの名前を決めました。



夏野菜が  
いっぱい！  
どの具材を  
狙おうか…

## 「夏野菜カレー」だから、さすがにカレールウは欲しいよね？！

今回はチーム対抗戦で『夏野菜カレーゲーム』を行いました！まずは、チームごとの作戦タイムで、「カレーだし、まずはライスとルウは欲しいよね」や「スイーツが欲しいからスイカから狙いましょう！」などチームごとに色々な作戦が出てきました。また的の中には、カレーに入れてもおいしくなさそうな材料もあり、それを避けつつ欲しい材料を集めるため体も頭もフル回転させて行うゲームでした。

さてさて、参加者の方々からはどのような声が挙がったのでしょうか…

### 《参加者の声》

- ♪ 作戦会議やカレーの名前を話し合うことでコミュニケーションの場もあっていい経験になるレクリレーションだった。
- ♪ 作戦を立てること、協力し合ってその場で考えながら行動すること、皆で一緒に楽しむこと等効果があったと思います。
- ♪ 的に当てることによる集中力アップの効果がありました。
- ♪ 投げるのが少し苦手なので、新聞紙球拾いに動いて、投げるのがうまいメンバーへ新聞紙球を供給する方に徹しました。そのかいもあり材料の約9割を獲得できたので、各々の役割分担がうまく機能できたのではと思います。
- ♪ メンタルトレーニングの面で集中力と力加減のバランスを学んだ。
- ♪ 他人の投げている者の形や量の良い所を取り入れるとうまくいったので、復職したら他人の見習うべき点は試してみるといいと思った。
- ♪ 運営では、時間内にスムーズに進行することを心掛け、参加メンバーの方の協力ももらいながら、全体を見て、人を動かすという訓練になった。

## 《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

自分らしさを見失わず自分らしく楽しむことが大事

