

リワーク広報誌

令和3年4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。

4月2日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。



ツツジ(躑躅、映山紅)
4～5月中旬に咲く花です。

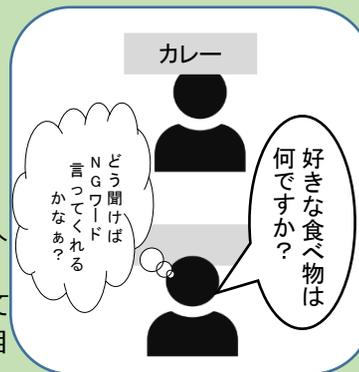
今回のレクリエーションは、『NGワードゲーム』でした。

雑談の話題を広げ想像力を広げること、利用者同士のコミュニケーションを図ることを目的として実施されました。

ゲームの説明

最初にNGワードを決めます。隣の人が言いそうな言葉を選びます。普段の会話に出てくる趣味の話や大好物といった言葉を選ぶ人が多かったです。

8名ほどの参加者各自がNGワードを見えないようにおでこに当て、数分間会話をして、自分のNGワードを言わないようにしつつ相手にNGワードを言わせるゲームになります。



ゲーム中のイメージ



ゲーム中の様子

《プログラム参加者の声》

- NGワードを引き出すために、雑談がたくさん生まれました。結果としてコミュニケーションの良い練習になりました。
- 相手からうまく言葉を引き出すことが重要なので、時にはストレートに時にはNGワードと関係ない人に話題を振ったりと、大変盛り上がりました。
- 相手の言いそうなワードを考える点で観察力が必要となり、日頃の会話から「これなら」と思い、ワードを選ぶところに魅力を感じました。
- NGワードを含めて話の流れを作らないといけなくて難しく感じました。
- 相手にNGワードを言わせるまでのフリを考えるのが楽しかったです。
- 人とのコミュニケーションを利用して相手の考えていることを読み取ることに活かせると思いました。
- 皆さんのやりとりを見ていて、プレゼンや交渉力の技について勉強になりました。

【おすすめの本の紹介】

「断る力」

著者: 勝間 和代
出版社: 文藝春秋



お断りします

(紹介者の感想)

物事を断る時、相手に嫌われるのではないかと、迷惑をかけるのではないかと心配になる私には「『断らなくても』嫌われていることはゼロには出来ない」という文章が印象的でした。

「バッタを倒しにアフリカへ」

著者: 前野 ウルド 浩太郎
出版社: 光文社



(紹介者の感想)

「世界一受けたい授業」のTVでも紹介されている本で、著者がバッタアレルギーになるまでバッタを研究したという面白い人です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

リワークに参加することには抵抗がありました。しかし、「このままではいけない」、「自分が変わらなければ同じことを繰り返すかもしれない」と考えるようになり、リワークへの参加を決意しました。

リワークでは毎日の自分の行動を振り返ることで、自分の行動のクセを知り、体調の変化が起こる状況を予測できるようになり自分にとって大きな変化となりました。

悩んでいる皆さん、「何かを変えるために、一歩を踏み出してみましよう。」

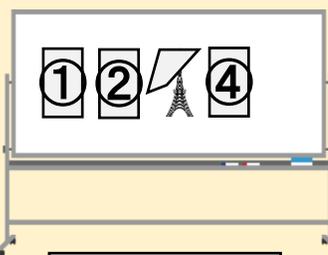
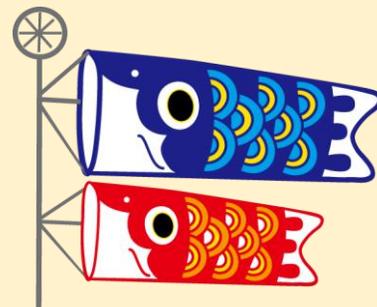
『リワーク広報誌』とは・・・

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。

5月7日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。



ゲームのイメージ
お題：東京タワー

今回のレクリエーションは、『イラストバトンゲーム』でした。

絵で伝言ゲームを行うことで、情報の本質を見抜くための情報取捨選択能力の向上、参加者内での意思の表明、発言力、そして参加者をまとめる調整力の向上、利用者同士のコミュニケーションを図ることを目的として実施しました。

ゲームの説明

最初の人がかじで引いたお題を見て絵を描きます。

書いた絵を次の人が見て、次の人はその絵を見てお題が何かを想像して絵を描きます。

これを繰り返して絵で伝言していき、最後の人は、ホワイトボードに書かれたお題が何かを当てるゲームです。

《プログラム参加者の声》

- 前の人のお題を見て、どこを強調して伝えるかなどの情報の取捨選択は、仕事にも活かせると感じました。
- いつもは自己主張が苦手なのですが、絵を描く順番決めの際に、勇気を出して自分の意見を言うことができ、自信になりました。
- 最後にみんなの描いた絵を見たときに、同じお題の絵でも、個々に違った見方をしているのだと勉強になりました。
- 問題を重ねるごとに、参加者の画力が分かったことで、参加者同士で絵を描く順番などの話し合いがスムーズになり、コミュニケーション能力が向上しました。
- 次の人にどう描けば理解してもらえるか、自分なりに工夫して描くことができ、想像力を養うことができました。
- 仕事で資料作成をする際に、伝える手段として絵を使うことのできやすさを改めて感じ、積極的に活用しようと思いました。

【おすすめの本の紹介】

「植物はそこまで知っている」

著者：ダニエル・チャモヴィッツ
出版社：河出文庫



(紹介者の感想)

植物には人間の五感に似た反応を示すという研究がなされています。この本では、植物の新たな一面を知ることができるものになっています。

「半沢直樹」

著者：池井戸 潤
出版社：講談社



(紹介者の感想)

ドラマの原作であるが、ドラマとはまた違った楽しみ方があります。ドラマを観た事が無い方でも楽しめる1冊となっています。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

リワークに参加して「できている自分を認めて褒める」このことが本当に大切なことだと気付いたので、それから徐々に自分に対する自信を取り戻せるようになりました。

「自分とは何か」というテーマを持ってリワークのプログラムに取り組みました。

リワークは本当の自分と向き合える場所として最高の場所だと思います。

「何も出来ていない人などいない。日常の些細なことでも出来ている自分を認めて褒めてあげること」これこそが本当に大事なことです。

『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。

6月4日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。



ゲームのイメージ
お題：桜島

今回のレクリエーションは、『漢字一文字連想ゲーム』でした。

言葉を変換する想像力及び語彙力、少ない情報から結論を導く推察力を養い、利用者同士協力して行うことでコミュニケーションを図ることを目的として実施しました。

ゲームの説明

引いたお題を見て、それから想像される漢字一文字を一人で連想していきます。

その後、個々の書いた漢字を持ち寄り、回答者に見せる漢字を選んでいきます。

書いた漢字一文字から、回答者がお題が何かを当てるゲームです。

《プログラム参加者の声》

- 自分の意見を臆することなく出すことは、上司や同僚に自分の意見や気持ちをとりあえず言うてみる事が出来るということにつながると思う。
- 周囲の人と協力して漢字を決めることは、他者と言葉を交わし、意見を擦り合わせる良い訓練になった。
- 単語から漢字一文字を思い浮かべる事は、発想力や単語に対する知識も必要だと感じた。
- お題に対しての知識及びイメージする想像力、それを一字で表す漢字をいかに知っているかを試されるゲームでした。
- メンバーが出した漢字を時間内で順番を決める作業は、仕事で色々な案の中から決めるという会議にも似ているものがあると思った。
- 一つの言葉から複数の漢字を連想し、結論を推察することにより想像力を養うことができました。

【おすすめの本の紹介】

「できる大人の語彙力」

著者：安田 正
出版社：プレジデント社



(紹介者の感想)

同じ意味でも損する言葉づかい、得する言葉づかいについて詳しく教えてください。読んだらすぐに使いたくなりますよ。

「超一流の雑談力『超・実践編』」

著者：安田 正
出版社：文響社



(紹介者の感想)

人に興味をもってもらう雑談って難しいですね。雑談するのに必要な空気の作り方や心を鷲掴みする方法を教えてください。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

リワークでは毎日の自分の行動を振り返ることで自分のクセを知り、設定課題や個人課題を行っていくことで、集中力や体力の回復を図ることができました。自分のクセを知ることで、うつ状態や体調の変化がおこる状況を予測することができるようになり、その対処を事前に考えられるようになりました。皆さんに伝えたいことがあるとすれば

☆「自分の弱さ(クセ)を知る」

☆「自分らしさを見失わず、自分らしく生きる(自分らしくいる)」

☆「今できることをやる、できたことを評価する」

『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。

7月2日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。

今回のレクリエーションは、『はい いいえ インサイダーを探せゲーム』でした。

クイズと正体探しが絶妙な会話ゲーム。数少ない情報から考えている意図を推察し、自己の想像力・語彙力・表現力を駆使し発言したり、利用者同士の観察した意見を擦り合わせる等コミュニケーションを図ることを目的として実施しました。

ゲームの説明

2チームに分かれ、出題者、インサイダー（答えを知っている人）を見抜く人を決める。回答者が出題者に質問をして、出題者は「はい」「いいえ」でこたえ、答えを導き出す。相手チームは、回答者の中のインサイダーを当てる。チーム交互に行い、両チームの正解をポイント制にして、競い合うゲーム。

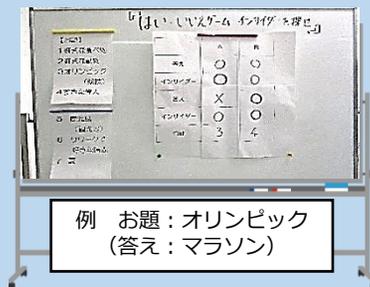
運営する側の工夫

追加のルールを加えたことでゲームが複雑になった為、ルールや結果が分かりやすいように、ホワイトボードを利用し可視化した。参加者が発言しやすいよう、お題の内容を検討したり、環境設定や配慮を行った。

TOKYO
OLYMPICS



2021



それは、団体競技ですか？

それは、体育館でしますか？

《プログラム参加者の声》

- 前の人の質問をよく聞き、自分の質問が矛盾しないようにすることは、会議での訓練になり、実社会でも役立つそうだった。
- 出題者の場合は判断に悩み決断が遅れることがあった。また、質問者の時には相手チームのミスを誘うように、さもインサイダーのように振る舞った。決断力と柔軟な思考が鍛えられた。
- 相手の雰囲気を探ることで、仕事でのやりとりにおいて心境を掴み取る場面での、コミュニケーションに活かせるゲームでした。
- 答えを知っていて、他者を正解に導く為には、話の構成や順序言葉の選び方を考えなければならないので、今後活かしていきたいと思いました。
- いつもは自己主張が苦手ですが、自分のチームのインサイダーは誰かを話し合う際に、勇気を出して自分の意見を言うことができ自信になりました。
- ゲーム担当は手順として、仕事での資料作成、会議、司会と似ている部分があり、復職のステップとして、役立つ要素が多く含まれていると感じました。

【おすすめの本の紹介】

「しゃばけ」

著者：畠中 恵
出版社：新潮社



(紹介者の感想)

若旦那と妖怪達のほっこりと心温まる掛け合いと不思議な推理が、日々の疲れを癒してくれます。

「織細さん」

著者：武田 友紀
出版社：飛鳥新社



(紹介者の感想)

気がつきすぎて疲れる織細な人が、生まれ持った能力を生かし、幸せに生きる為、技術や実際に有効だったノウハウが詰め込まれた実用書です。



《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

できなかった事を探すのではなく、今できていることを確認しよう。

『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。

8月6日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。



【お題：やったことがある部活動】

●野球（ウソ） ●サッカー（ホント）

質疑応答をする

Q：「野球とサッカーのポジションはどこでしたか？」

A：「野球はライト、サッカーはサイドバックをしていました。」

→プレゼンターのウソを見破れ！！

今回のレクリエーションは、『クエッションナーゲーム』でした。相手の発言や表情、態度などから真実を見抜く洞察力を高め、仲間で相談し結論を導き出すことにより、チームワークの向上につなげることを目的として実施しました。

ゲームの説明

参加者はプレゼンター1名とその他のクエッションナーに分かれます。プレゼンターはお題に従い、ウソのことを一つ、ホントのことを一つそれぞれワードを書き出し、これらのワードに関して両者が質疑応答が繰り返されます。プレゼンターのウソを見破れば見事クエッションナーの勝利、ウソを見破られなければプレゼンターの勝利となります。会話の場で相手の発言・表情・態度などから真意を読み取る洞察力、仲間と相談して結論を導き出す力がゲームの鍵を握ります！



クエッションナーゲーム

やったことのある部活動

野球

サッカー

《プログラム参加者の声》

- プレゼンターになってお題を選ぶ際、ホントの答えもウソの答えもそれぞれ知識がないと質問に答えられないので、お題を選ぶ時の想像力や決断力が養われました。
- 自分の意見は持ちながらも、相手の意見も聞いて柔軟に考えるのが重要だと認識する事ができました。
- 職場では自分の意見に自信が無く発言を遠慮しがちになりますが、ルール上、順番に発言する事が決まっていたので発言し易く、自分の意見を言う事ができて自信が持てました。

- 相手に対しての話す姿勢や頷くなどの相手の話を聞く態度は、職場での会議の際に役立つと思いました。
- プレゼンターは、ホントの事と同じくらいの知識量をウソの事についても持っている事を求められました。また、クエッションナーにも幅広い知識が求められました。
- ゲームの中で、他者の意見を聞き、様子を見たり相談する事で、視野を広く持てたり着眼点に気付いたりしました。職場での会議活動に役立てると感じました。

【おすすめの本の紹介】

「恋文の技術」

著者：森見 登美彦
出版社：ポプラ社



（紹介者の感想）

主人公とひと癖ある個性的な人物達との文通がとてもユーモアにあふれていて、お腹を抱えて笑ってしまう作品です。

「自分でできる

スキーマ療法ワークブック」

著者：伊藤 絵美
出版社：星和書店



（紹介者の感想）

200ページくらいですが、内容はピッタリ入っています。ワークがたくさん載っていて、じっくり取り組む事ができます。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

- ・自分で未来をつくらない（想像したことのほとんどは現実には起こりません）
- ・とらわれ過ぎない（体調や状況などにとらわれ過ぎず、とりあえず動いてみましょう）





『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。

9月3日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。

今回のレクリエーションは、『なんとピットリゲーム』でした。

身の回りの数的概念に目を向けることで、思考力の強化を図り、仲間と相談し他者への適切な質問を考えることにより、コミュニケーション力を高めることを目的として実施しました。

ゲームの説明

参加者は2チームに分かれます。司会者が、「10・20」などの数字を1つ設定し、それぞれのチームで、答えが数になるような、且つ、質問の答えの累計（質問は3回）が設定した数に近くなるような質問を、チームで話し合います。それを3ゲーム行い、答えの合計が設定数の合計に1番近いチームの勝利となります。



【設定数：10】

Q：「今週、犬の散歩をした回数は？」

A：「6回。」

Q：「昨日、ご飯を食べた回数は？」

A：「3回」

Q：「今週、本を読んだ冊数は？」

A：「1冊」 $6 + 3 + 1 = 10$

→累計「10」なんとピットリ!!!

A	6	3	1	10
B	7	1	1	9

《プログラム参加者の声》

●このレクリエーションを前任者から引き継ぎ、既計画案を基に現状に合わせた変更をしました。職場での会議や説明会等の練習になりました。

●回答者の方々の日頃の言動を思い出しながら質問を考える必要があるため、普段からのコミュニケーションの大切さを感じました。

●答えの累計が設定した数に近くなるように戦略的に質問を組み立てる必要があったので、推察力が養われました。

●1つ目の質問の答え次第で次の質問を変更する必要もあるので、柔軟な対応力が養われたと思います。

●3つの質問を用意しなければいけないので、どういう質問をどの順番で出すかなど話し合うことで、参加者とのコミュニケーションがとれました。

●チーム内で3つの質問と質問する順番を決める際、チームの意見をまとめなければいけなかったため、意見を集約する力を身に付けることができるゲームだと思いました。

【おすすめの本の紹介】

「 鷲は舞い降りた 」

著者：ジャック・ヒギンズ
出版社：ハヤカワ文庫NV



(紹介者の感想)

第二次世界大戦中の英国首相チャーチルの拉致という特殊任務を受けた、ドイツ落下傘部隊の冒険にハラハラドキドキします。

「 そのままでいい 」

著者：田口 久人
出版社：ディスカヴァー・トゥエンティワン



(紹介者の感想)

詩のように短い文章で、176の優しい「言葉」が綴られています。「今のままの自分でいいんだよ」と背中を押してくれる一冊です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

- ・感情にとらわれすぎない(自分が思うほど他人は気にしていないかも)
- ・ストレスは太古から生物に存在し、生きていくために必要なものである



ミロクンミンギア



『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。

10月8日 月イチレクリエーションを行いました。



【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。

今回のレクリエーションは、『ワンフレーズゲーム』でした。言葉や表情・身振りなどによる表現力を鍛え、観察・想像する力を養うことを目的として実施しました。

ゲームの説明

演者がお題の①～⑧の中から一つシチュエーションを演じ、回答者は演者の声や表情・身振りなどを見て、どのシチュエーションかを当てるゲームです。

市販のゲームを基に、自分たちでシチュエーションを考え、復職後でもよくあるようなシチュエーションになるように工夫しました。

運営側の感想

レクリエーションの立案やデモを通し、かかる時間、問題点の修正を重ねることによって、仕事の会議等の練習になりました。

《プログラム参加者の声》

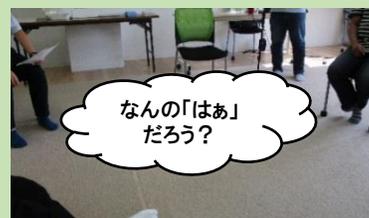
♪同じフレーズでも話し方やトーン、表情などで色々な受け止め方が出来るし、相手には自分が意図していない意味で取られかねないと改めて実感しました。

♪演者になり、短い言葉で自分の状況を的確に相手に伝えるため、声量やトーン、声色等を調整して発声するのが難しかったです。

♪回答者となり、演者の発声を聞き取り状況を想像する事に苦労したので、相手が見えない状況下での会話等に役立てられたと思いました。

- 【お題】 「はあ」
- ①ため息の「はあ」
 - ②納得の「はあ」
 - ③あきた時の「はあ」
 - ④一息つく時の「はあ」
 - ⑤聞き流す時の「はあ」
 - ⑥苦しい時の「はあ」
 - ⑦もったいない時の「はあ」

※①～⑦のシチュエーションはオリジナルです。



♪普段、相手の表情や動作からネガティブに捉えてしまう事が多いが、ゲームを通して実際は相手はそう思っているとは限らないことが分かり、復職した際は、あまり相手の表情を読みすぎないように心がけたいと思いました。

♪演者としてシチュエーションに応じて演じ、回答者としてどのシチュエーションなのか考えることは、週1回行っているSST（社会生活技能訓練）のロールプレイを行う上で、役立つと思いました。

【おすすめの本の紹介】

「交錯 警視庁追跡捜査係」

著者：堂場 瞬一
出版社：角川春樹事務所



(紹介者の感想)

未解決事件の再捜査を任う警視庁追跡捜査係。一見何の関係もないように見える複数の事件が徐々に交錯する様に圧倒されます。

「おおきな木」

著者：シェル・シルヴィスタイン
出版社：篠崎書林



(紹介者の感想)

この絵本を読んで涙があふれました。最後に「木は本当に幸せだったのでしょうか？」と問いかけがありますが、皆さまはどう思いますか？

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

・不安を抱えながらも復職していく仲間の姿を目の当たりにし、「辛いのは自分だけじゃない。みんな戸惑いながらも頑張っている。前に進もう。何とかなるさ。」という気持ちを持つことができました。





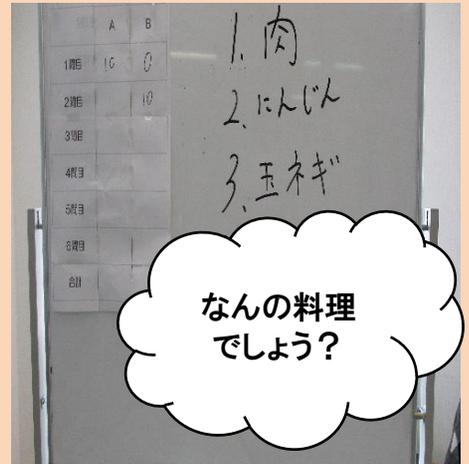
『リワーク広報誌』とは・・・

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。

11月5日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。



ゲーム内容

「なんの料理だ？」ゲーム

- 出された具材から料理名を当てるゲームです。（出題側と回答側のチーム戦）
- 正解したときの具材の数が少ないほど高得点となります。

ゲームの目的

- 主に以下の2つの力を養うことを目的として実施しました。
- 数少ない情報から結論を導く推察力
 - チームで話し合い、少ない具材から料理名を考える。
- 相手のことを想像する力
 - チームで話し合い、正解を出されないような具材の出題順番を考える。



運営側の意見

新規利用者が多いので、バランスをとるためにこれまでの月イチレクリエーションの経験等を踏まえてチーム分けを行った結果、それぞれが積極的に意見を出し合い、出題に使う具材をスムーズに選ぶことができました。

《プログラム参加者の声》

♪ 出題者・回答者それぞれの立場としてとして「いかに分かりにくい順で提示していくか」「書き出された材料からどのような料理ができるか」を想像する事が難しかった。

♪ グループでそれぞれ話し合っって考えることで、1人のときより良い出題・解答ができたと思う。

♪ 思い浮かんだことを書き出すことで考えを整理し、グループ内での会話を乱さないように他者の意見を聞いて、限られた時間の中で結論を導き、発表する点が復職に向けて活かせる点だと思った。

♪ 他者から少しずつ与えられた情報を基に、さまざまなことを推測しながら答えを導き出すという点は、職場でも活かせると思った。

【おすすめの本の紹介】

「坊ちゃん」

著者：夏目漱石
出版社：集英社文庫



（紹介者の感想）

言わずと知れた夏目漱石の長編小説。無鉄砲な坊ちゃんが教師として奮闘する姿は痛快です。明治日本の文化の勉強にもなります。

「心配事の9割は起こらない」

著者：枅野俊明
出版社：三笠書房



（紹介者の感想）

禅僧である著者が、「余計な不安や悩みを抱えないように、限りなくシンプルに生きる」ための「人生のコツ」を禅の教えを用いてやさしく語りかけます。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

- 自分をいっぱい褒めてください。自分を一番分かってあげられるのは、やはり、自分以外にはいません。
- 何かをやり遂げられなくても、褒めてください。「挑戦したこと」、「挑戦しなくてもそれをやろうと思ったこと」を褒めることでも良いと思います。





『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3日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。

今回のレクリエーションは、『「1分間でプレゼン！」ゲーム』でした。参加者は3チームに分かれ、さらにプレゼンテーションする側と評価する側に分かれなす。くじ引きでプレゼンのお題を決め、プレゼンをする2チームが5分間で魅力的に感じる内容をチーム内で話し合い、1分程度の文章にまとめプレゼンを行います。評価する側はどちらのチームのプレゼンが良かったかを評価し、評価されたチームには10点が加点されます。またプレゼンを1分に近い時間でを行ったチームも5点が加点される。これをローテーションで行います。

ゲームの目的

チームで話し合ってプレゼンテーションの内容を考えることで、コミュニケーションの能力の向上を図ることを目的としました。また、1分間のプレゼンテーションで、相手に魅力的だと感じさせるために、相手の気持ちを考える能力とスピーチ能力の向上も目的として実施しました。

【運営側の工夫】

リワークを修了する方が多く、参加者が利用者4名、スタッフ2名と少なかったので、話しやすさを重視して女性同士、男性同士の利用者とスタッフ混合でチームを編成しました。また、進行がスムーズにいくように司会・進行を修了者から引き継ぎを受けての運用をすることになり、事前に話し合い参加する利用者2名で行い、適宜、対応していくことができました。

《プログラム参加者の声》

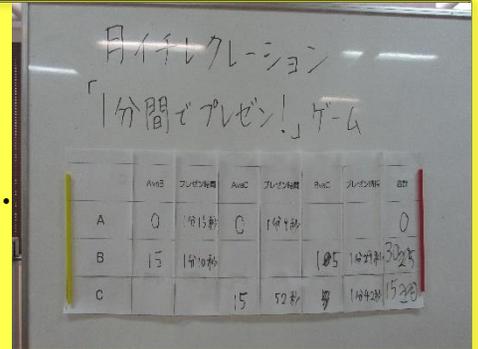
♪ 短い時間で端的にまとめて、相手にわかりやすく伝える訓練になりました。説明するためには、まず、自分が理解していないといけないので、考えをまとめることが重要であると感じました。

♪ チームでプレゼンテーションの内容を考えることは、コミュニケーションをよりよくする訓練になったと思う。

♪ 短時間で相手の気持ちを引き込む練習となりました。

♪ 復職に向けて、プレゼン内容を話し合うコミュニケーション力、限られた時間の中で意見をまとめて話す要約力、情報や魅力を伝えるプレゼン力、時間管理能力、などの点が活かせると思います。

♪ 5分という限られた時間の中で話し合い、1分間でプレゼンするというのは、要約力や話をまとめる能力、また、良い評価をしてもらうために相手の心をつかむような話し方の練習となった。



〇〇〇はこんな魅力にあふれています。



【おすすめの本の紹介】

「結婚」

著者：ナガオカ ケンメイ
出版社：新潮社



(紹介者の感想)

2年目の結婚記念日に贈られた夫から妻へのメッセージです。

今読んでも切なくて優しい気持ちになる、大人の絵本です。

「仕事も人間関係もうまくいく 放っておく力」

著者：柘野 俊明
出版社：知的生き方文庫



(紹介者の感想)

人生を‘快適化’するヒントを99の項目に分けて書かれています。

1ヒントを1項で説明されていて手軽に読み易い文庫本です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

・言葉は薬と同じように、人を治癒に導くための強い力を持っている。

(* スタッフの方が個人面談をしてくださるからこそ、言葉を薬に変える強い力を持ち、いつも気持ちに寄り添ってくださるからだと思います。)





『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7日 月イチレクリエーションを行いました。

お題：一万円、十万円(さすらい人)

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているプログラムです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。

今回のレクリエーションは、『さすらい人は誰でしょう？』でした。2種類のお題が配られ、多数派を「市民」とし、少数派を「さすらい人」とします。ゲーム開始時は、自分が「市民」なのか、「さすらい人」なのかは分かりません。5分間話し合いを行い、「さすらい人」として旅に出る人を決めます。

ゲームの目的

質問や会話を通して聴く力、想像力、周りの状況を把握する洞察力を養うことを目的としています。また、「さすらい人」を特定するためには、積極的に会話をしていくこととなりますので、ゲームを通して、コミュニケーション能力を養うことも目的としています。

【運営側の工夫】

今回は人狼ゲームの派生版であるワード・ウルフをもとに「仲間外れゲーム」として企画しました。しかし排除する感じがあるとのことで、内容は変えずに名称を変える方向で検討しました。結果として「さすらい人」であれば、嫌な思いをする人もいなくなり、みんなで楽しめるだろうとのことから今回のゲームの名称「さすらい人は誰でしょう？」となりました。月イチレクリエーションの実施までに、運営側でデモを数回を行い、都度、みんなで楽しめるような工夫をしていきました。

《プログラム参加者の声》

- ♪ 合意や共感により安心感を与えるということは、コミュニケーションを円滑に進める重要な効果なのだ実感しました。また、他の人の意見をしっかり聴くことでその発言の意図を推し量る練習になりました。
- ♪ 一番最初の思い込みが後々まで尾を引くなどもありましたが、積極的な会話にてコミュニケーション能力を上げることのきっかけになりました。
- ♪ 発言することは苦手ですが、積極的に質問などができたので今後にいかす一歩となったのではないかと思います。
- ♪ 職場においても幅をもたせた質問から、次第に相手をよく知るための質問を入れていくことで、コミュニケーションがとりやすくなったと思いました。
- ♪ 説明のポイントを明確にすること、及び他人の理解度を確認しながらゆっくりと説明するなど、復職後に会議やプレゼン等を行う場合の参考になりました。
- ♪ 他者の発言を聞いて次にどのような事を言えば有利に進めることができるのかと思考能力を鍛えられました。

その他の感想として「楽しかったです」、「お疲れ様でした」という声をいただき、運営側としても準備した甲斐があったと実感しました。



【おすすめの本の紹介】

「寝トレ1分ダイエット」

著者：山本 智子
出版社：集英社文庫



(紹介者の感想)

私も今、寝トレを始めてみましたが、これなら無理なく続けられそうです。始めてすぐに姿勢が良くなりました。

「もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの「マネジメント」を読んだら」

著者：岩崎 夏海
出版社：ダイヤモンド社



(紹介者の感想)

マネージャーに必要なのは真摯さです。主人公のみなみは「マネジメント」を読んで真摯に取り組み、甲子園を目指す物語です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

- ・ 少し元気が出てきた時に、一言でも「おはよう」、「ありがとう」これぐらいからの会話でも大丈夫
その一言、二言が、あなたにとって大きな一歩になる





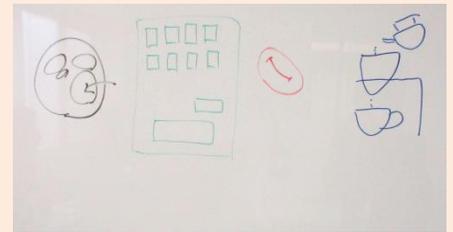
『リワーク広報誌』とは・・・

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4日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているプログラムです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。



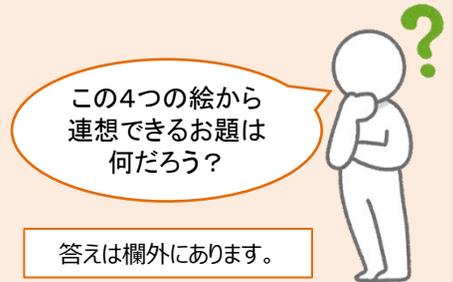
今回のレクリエーションは、『イラスト連想ゲーム』でした。出されたお題について回答する側とイラストを描く側に分かれます。お題について描く側はお題そのものを描いたり、記号や文字を使わずにお題を連想させるイラストを順番に書いていきます。回答する側は描かれていくイラストを見てどのようなお題なのかを当てます。

ゲームの目的

短時間で的確に伝えるコミュニケーション能力及び表現力・創造力・想像力・集中力を養い、また、状況を判断し決断する能力のトレーニングを行うことを目的としています。

【運営側の工夫】

今回の月イチレクは「お題」が重要となってくるので、参加者の皆さんが描きやすい「お題」を運営側で作成しました。月イチレクリエーションの実施までに、運営側でデモを数回行い、イラストの上手、下手をなくすためにイラストを描く時間を30秒に制限するなどの工夫をしてみんなが楽しめるようにしました。



《プログラム参加者の声》

- ♪ メンタルトレーニングの面で、不得意分野を人前で披露するという負荷が大きいことを経験できたことは良かったが、克服したとは到底言い難く、SST(社会技能訓練)での同様の訓練の必要性を感じた。
- ♪ 職場でも短時間で確実な物を仕上げるとい場面が多々あり、又少ない情報で、即答しなければならない決断力のトレーニングとなりました。
- ♪ ある事象・案件に対する多角的な見方や想像力を鍛えると共に、自らの考えを迅速・的確にまとめて、受け手へ正確に伝達する能力を養うという観点から、非常に有益なものであったと思う。
- ♪ 話し合いが必要となるため、相手の意見を聞く力、自分の意見を言う力が求められ、コミュニケーション能力を上げることに繋がると思いました。
- ♪ 絵が苦手であることを伝えていた。「できない自分」を見られるのが嫌で、ついつい苦手な部分を隠そうとしていたが、「できない自分」をさらけ出しても大丈夫という経験ができて良かった。
- ♪ 絵が苦手な、復職後も苦手なことにチャレンジする場面もあると思うが、完璧を求めすぎず、「程よくできれば良い」と自分を許す力につながったと思う。

その他の感想として「楽しかったです」、「お疲れ様でした」という声をいただき、運営側としても準備した甲斐があったと実感しました。

上のイラスト連想ゲームの答えは『コーヒー』でした。

【おすすめの本の紹介】

「エンジェルフライト 国際霊柩送還士」

著者：佐々 涼子
出版社：集英社



（紹介者の感想）

異国の地で亡くなった人を一刻でも早く家族に送り届けたいと奔走する“国際霊柩送還士”の実話です。読んでいて涙が止まりませんでした。

「ネガティブ・ハッピー・チェーンソー・エッチ」

著者：滝本 竜彦
出版社：角川文庫



（紹介者の感想）

高級霜ふり肉を万引きした夜の帰り道、陽介はチェーンソー男の出現を待つ絵里と出会う。2人が不死身の悪と戦う青春物語です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

- ・ リワークは自分を変えるきっかけをたくさん提供してくれる場所だと思います。迷っているのであれば、1歩前へ踏み出しましょう。きっと踏み出した先は自分の願いへの近道だと思います。





『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。

3月4日 月イチレクリエーションを行いました。

【月イチレクリエーションとは？】

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った上で、月に一度実施しているプログラムです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。

今回のレクリエーションは、『YES-NOお題当て連想ゲーム』でした。3チームに分かれ、うち1チームが出題側、残りの2チームが回答側になります。出題側は大きなテーマから連想されるお題を決め、回答側は「はい」「いいえ」で答えられる質問をそれぞれ2回まで出題側に質問できます。チーム対抗でお題を当て、正解した分ポイントが稼げます。

『もしも動物に乗れるなら何に乗る』



答えは欄外にあります。

ゲームの目的

相手の考えている意図を少ない情報から推察し、チームで話し合う事により作戦会議を通して戦略を練る力を養うことを目的としています。

【運営側の工夫】

今回の月イチレクは、リワーク利用者の参加状況を見越して、進行役の引継ぎが容易であることを重点に協議をすすめました。その結果リワークプログラムにあるSST(社会技能訓練)で普段行なっている「はい、いいえゲーム」を発展させたものとなりました。ゲーム内容については、チーム戦にすることにより参加者の積極的な議論を促し、回答数に幅を設け戦略性を高めたものになるよう工夫しました。

《プログラム参加者の声》

- ♪ 意見を出すことで自分の前向きな気持ちを感じることができた上に会話が楽しくでき、仲間ができた感覚になり心強くなった。
- ♪ 別チームの質問も予測して、建設的な質問をしていく必要があったため、その点ではチーム内で良い意見を出し合って、それをまとめていく練習につながったと思う。
- ♪ 人の多様な考えに触れることができ、「その考えは自分にはなかった」「なるほど」と思うことばかりだった。1つの答えを探るのに、人によっていろいろなアプローチのしかたがあり、人の意見をよく聞き尊重することの大切さを実感した。
- ♪ 2回という限られた質問からヒントを得て回答を導き出すことについては、思考力、想像力、出題者チームの反応を見る観察力が必須であると思った。
- ♪ 予想とは違う状況になった際の臨機応変な対応力は今後も伸ばして、復職へ向けて活かしていきたい。
- ♪ 自分1人では整理できなかったが、同じチームの中で相談することで、自分の考えを補強してくれることを知り、1人で考えることばかりではなく、多くの意見に触れることを恐れないようにしたいと思った。

上のYES-NOお題当て連想ゲームの答えは『ユニコーン』でした。

【おすすめの本の紹介】

「魂の駆動体」

著者：神林 長平
出版社：早川書房



(紹介者の感想)

近未来と遠未来が舞台となっており、「魂の駆動体」たるクルマと自由な精神の解放を謳う現代の萬話。クルマ好きバイク好きは共感します。

「三千円の使いかた」

著者：原田 ひ香
出版社：中央文庫



(紹介者の感想)

御厨家の女性たちが人生の節目とピンチを乗り越えるため、お金をどう貯めて、どう使うのか？という「節約」家族小説です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

自分の能力を超えることはできないこと、
いざやらないといけない時のために動ける余裕をもつこと、
自分の人生は自分らしく楽しむことが大事だと思いました。

