



『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1日 月イチレクリエーションを行いました。

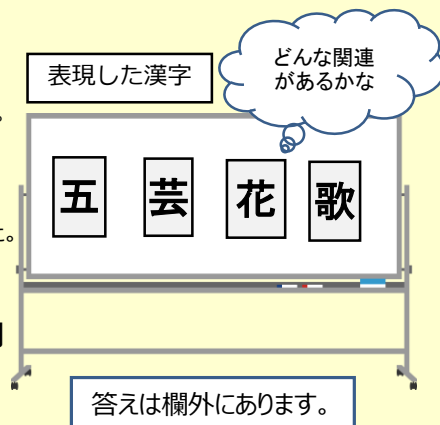
【月イチレクリエーションとは？】

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、『漢字一文字連想ゲーム』でした。

これは、引いたお題の言葉を漢字一文字で表現して、その漢字を基に何がお題かを当てるゲームです。

参加者は、お題を当てる回答者2名と、漢字を表現するメンバー1名に分かれ、チーム対抗戦を行いました。



### ゲームの目的

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、利用者同士が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。

### 【運営側の工夫】

今回の月イチレクは、当日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進めました。

その結果、今年2月に実施した「イラスト連想ゲーム」と内容が近いものにして、進行役以外の人にもルールが理解しやすいようにしました。また、参加する人数を想定しながら数回のデモを行う中で、ルールの詳細や進行のやり方を都度修正しました。当日は参加者への配慮とタイムマネジメントの意識づけを徹底した結果、テンポよくみんなで楽しみました。

## 《プログラム参加者の声》

♪自分の一方的な考えは相手に伝わらないことがほとんどである。相手に伝えるには相手の立場に立って理解しやすいようにしないとイケない。そのためには、相手の反応を観察して見逃さないようにする。ただ、どんなに分かりやすく説明しても伝わらないときもありそうしたとき焦らず冷静に対応することが必要だと感じた。

♪少ない情報から相手の思考や意図を推察し、答えを導き出す力は復職後にも活かせると思う。ただし、情報が少ないと誤った方向へ考えてしまうリスクもあるため、日常生活では思い込まず都度確かめる必要もあると考えた。

♪自分の考えを聞き手に正確に伝達することの難しさを改めて感じる事ができた。

♪ゲーム内容の説明と総合司会を担当したが、ゲームの詳細決定に参加していなかったことに加え個人的にシュミレーション不足であった為、参加者へ上手くゲーム内容を伝達できなかった点が反省点としてあげられた。今後、復職にあたり、会議やプレゼン時に備えた良い予行演習となった。

♪少ない情報から回答を導く側はコミュニケーションが重要となり、各々の意見を出し合いながら協力することが大切だと思いました。

♪積極的にチームメンバーと会話をし自身の意見とメンバーの意見の擦り合わせができたと思う。

上の漢字一文字連想ゲームの答えは『SMAP』でした。

## 【おすすめの本の紹介】

### 「サクッとわかる ビジネス教養 行動経済学」

著者：安部 誠  
出版社：新星出版社



(紹介者の感想)

心理学と経済学を組み合わせた行動経済学について、イラスト図解で簡単に書かれており、知識ゼロの人でもよみやすい1冊です。

### 「三毛猫ホームズの推理」

著者：赤川 次郎  
出版社：角川文庫



(紹介者の感想)

ユニークな推理と鋭い冴えで人間どもを翻弄する三毛猫と、血・アルコール・女性が苦手な独身男性刑事のコンビが活躍します。

## 《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

とても大きくて、解決できないと感じていた悩みも、自分が思っている程に大きいことはあまり無いことに気づいた。





『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。

## 5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、『ドキドキ!!クエッションナーゲーム』でした。

これは、出題者がお題に基づき、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質疑応答が繰り返されます。出題者のウソを見破れば回答者の勝利、ウソを見破られなければ出題者の勝利となります。

### ゲームの目的

自分の考えを人前で発言することで『情報発信力の強化』を図りつつ、相手の発言や表情、態度などから『洞察力を養い』仲間と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。

### 【運営側の工夫】

運営側でデモを行いルールの変更などを行った上で当日のタイムマネジメントや初めての参加者が参加しやすくするため、事前にゲームのルールや出題するお題について配布を行いました。

### 《プログラム参加者の声》

♪ 出題者になると人前に出て話し注目を浴びるという**緊張感の中振る舞う練習**ができた。

♪ 出題する側は、的確な回答をしなければならないので、**臨機応変な対応**が求められた。聞かれたことにはしっかり答えることができた。

♪ **主体性**などが求められていると感じた。職場での会議の際自分が思った事を意見する場合で活かせると感じた。

♪ 出題者の発言や表情・態度などや回答者チーム内での意見で真実を見抜くためには多くの補完が必要で**協調性**も重要だと感じた。

♪ 回答者側では、複数人での話し合いに難しさを感じた。自ら積極的に発信したり、他の人に振って考えを引き出したりと、場の様子を見ながら**時間内に結論まで導き出す**のは、**復職後も活かせるような高度な練習**のように思えた。

♪ 回答者になった時は、答えを導くための材料を少しでも多く得るため、話し合いの場で個別に上がった回答の**すり合わせ**をしながら、絞り込むという作業が必要となった。

♪ 企画運営側として、レク内容は会議にて皆で話し合って決めたため責任は一人で背負わず、改善点は今後活かす、**今回はこれで良しと思う**ことは、メンタルトレーニングの面で大切なポイントだと考えた。

【お題：飼ったことのあるペット】

●ウサギ（ウソ） ●あひる（ホント）

質疑応答をする

Q：「ペットの名前は何かですか？」

A：「ウサギはラッキー、あひるはカールでした。」

→協力してウソを見破れ!!!

## ～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.51



「私が他人と違って、感じ方や表現方法がおかしかったりするのではないかなど不安に感じていた様々なることを、リワークで日々相談し、課題に取り組みながら少しずつ解決し、以前とはちょっと違う自分を感じることができるようになった。

## 【おすすめの本の紹介】

「なぜ僕らは働くのか」

著者：池上 彰  
出版社：学研プラス



（紹介者から一言）

働くことの意味、生活にかかるお金、やりたいことの見つけ方。これから社会に出る若者たち、人生に向き合い続ける大人たちへ贈る一冊。

「セーラー服と機関銃」

著者：赤川 次郎  
出版社：角川文庫



（紹介者から一言）

組員わずか四人の弱小ヤクザの組長を襲名することになった女子高生がセーラー服姿で大がかりな抗争と悪に立ち向かいます。



『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。

## 6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、『**ジェスチャー川柳伝言ゲーム**』でした。

これは、お題の川柳を出題者がジェスチャーで表現し、どのお題かを当てるゲームです。参加者は、出題者と回答者に分かれ出題者は1分間でお題とジェスチャーを決め、30秒のジェスチャーでお題を伝え、回答者はチームで1分間の協議を行った後にお題を回答します。

### ゲームの目的

情報受信者の、相手が伝えたいことを推察する力と、情報発信者の、どのような情報を伝達すれば効果的かを考える力を養う。

### 【運営側の工夫】

前回のレクリエーションの結果を踏まえ参加者のプレッシャーを軽減するため、お題を当日配付しました。また、回答者側の協議の活性化を目的にチームを少人数制にし、ゲームを実施しました。

## 《プログラム参加者の声》

♪ 少しの失敗は案外他人は気にしていないし、大した問題にはなっていない。何とかなる、これで良い、をおまじないのように言い聞かせて、メンタルトレーニングに繋げていた。

♪ 相手や自分が伝えたいことは、ある程度絞り込むことはできても、全てを正確に伝えることはできないということが分かった。自分の気持ちや状況を理解してもらうことに関して、学ぶべき点も多く、今後の生活にも生かしていければと思った。

♪ チーム同士での話し合いの際に 自分の意見を伝える重要さ、相手と考えが違った場合、相手の意見を一度聞き話合う必要があると思った。

♪ ある程度なら、ジェスチャーだけでも伝えたいことが伝わるということを実感できた。

♪ 他者を観察し、他者理解をしようと努めた。自己主張しすぎる欠点を、他者の尊重をすることで軽減しようと考えた。

♪ 自分1人では気付けないこともあって、共有することで人によって感じ方が違うことが分かった。日常生活の中でも推察する力は求められると思うので、活かせる練習になったのではと感じた。

♪ 企画運営側としては、お題を準備した際にこれは難しすぎないかと不安があったが、参加者の表現力が高くて、想像よりも淡々とゲームは進み、想定よりも何とかなるというは良い体験だったのかもしれない。

♪ 企画運営側で、ルールを失念してしまう事があったが、都度3段階やスタッフのフォローを受け素直に対処することで、落ち込むこともなく進行することができた。

♪ 企画運営側として、急遽チーム編成を組み換えながらのゲームとなった。しかし、とっさの機転とフォローし合うことで運営することができた。

下のイラストが表現しているのはどれ??

【お題】

1. 子がお菓子 こっそりくれる テレワーク
2. ダイエット 時を戻そう おやつ前
3. コロナ禍で 増えたミッション 多すぎる
4. ウーバーで 持続可能な ママの家事

(出典：第34回第一生命サラーマン川柳)



答えは欄外にあります

お題の答え：2番 ダイエット 時を戻そう おやつ前

## 《プログラムの振り返り》

### 『参加者からの声』

♪ シェアリングの時間を設定してみてもどうでしょうか？  
他者理解・自己理解・コミュニケーション活動を目的とするレクリエーションになると思います。

### 『運営からの解答』

♪ ご意見ありがとうございます。運営側で協議を行った結果、次回のレクリエーションから最後に参加者から感想を述べる時間を設けるようにします。  
貴重なご意見ありがとうございました。

## ～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.52



なんでもいいので自分を褒めてください。おやみに自分を貶したり貶めたりしないでください。何かに気づけたこと、体験したこと、本当に何でもいいです。その褒めることが大事だと思います。

自分の努力は自分が一番知っているはずです。





『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。

## 7月1日 月イチレクリエーションを行いました。

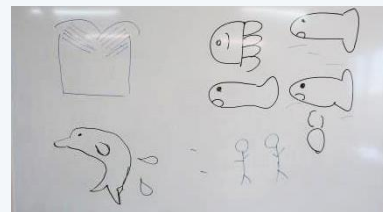
【月イチレクリエーションとは？】

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】：イラスト連想ゲーム

### 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・集中力を養うこと、状況を判断し決断する能力のトレーニングを行うこと。



このイラストから連想できるお題は何だろう？

答えは欄外にあります。



### 【運営側の工夫】

リワーク利用者の参加状況を見越して、負荷をかけすぎないように引継ぎや進行のしやすい内容のものを選びました。人数に応じて臨機応変に対応できるよう、デモを行う中で幾つかの進行のパターンを検討しました。当日は、待機時間やロスができるだけ発生しないよう、タイムマネジメントも意識して進行了しました。また前月のプログラムの振り返りから、今回はレクの最後に皆で感想をシェアする時間を設けました。

## 《プログラム参加者の声》

♪ 笑いあり、びっくりあり、ため息ありで本当に楽しく有意義な時間でした。自分を表現する大切さを学んだひと時でした。

♪ 初対面の人と話し合いをしななければならないときの、アイスブレイクにも使えそうだった。

♪ 違った角度から提案をもらうことによって、自分の中に無い、『新しい発想』や『人それぞれの見え方』を知り、自分の中の『絶対、ちゃんとしたものを描かなければならない』という白黒思考への気づきや、得意不得意を受け入れる大切さも、このレクリエーションを通して、再度認識することができた。

♪ 絵が不得意でも、描きやすい絵などのアイデアを出したり、補い合うことができた。

♪ 進行役・プレイヤー両方の立場から参加したが、自分が渦中にいると、気付けないことも多く、普段から自分を一步引いて客観的に見ることはとても大切な視座なんだろうと考えた。

♪ 最後にシェアする時間があり、みなさんの気づき、感じたこと、受け取り方などを知ることができて大変良かったです。

上のイラスト連想ゲームの答えは『水族館』でした。

## ～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.53



「人は遠回りした分だけ、何事にも大きく、そして優しくなれる。」  
そんな気がします。

## 【おすすめの本の紹介】

### 「わたしの1ヶ月1000円ごほうび」

著者：おづまりこ  
出版社：KADOKAWA



(紹介者からの一言)

著者は、月1000円のごほうび予算をもうけています。日々の生活をよりワクワクさせるヒントのつまったコミックエッセイです。

### 「コーヒーが冷めないうちに」

著者：川口俊和  
出版社：サンマーク出版



(紹介者からの一言)

あの日に戻れたら、あなたは誰に会いに行きますか？4つのストーリーが紡ぐ、優しくも少しせつないお話です。



『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。

## 8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】：**YES-NO お題当て連想ゲーム**

### 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する。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。

### 【運営側の工夫】

新しく参加した人も多かったため、自己紹介も兼ねて改めて相手を知ることのできる内容のものを選びました。また、質問できる数を制限することで、チーム内での話し合いを活性化させるよう工夫しました。

## 《プログラム参加者の声》

♪自分の考えを都度発信して、相手と協力しながら、問題解決に向けて作戦を立てていくことは、まさに今リワークで練習しているところであり、復職後も活かしていきたいポイントであると考えた。

♪1人では思いつかないような発想を、チームで話し合うことで見つけていくことができたのは、とても勉強になった。

♪チームで話し合い、議論しながら、1つの回答を導き出す楽しさを感じることができた。

♪自分の考えを伝える事、相手の意見を聞く事の大切さを改めて実感した。

♪相手の考えていることを正確に理解するためには、納得するまで言葉のやり取りを積み重ねて共有していくのが大切だなと思った。

♪情報量の少ない中で、相手の意図を推察することに活かせると思った。

♪職場でも、1人で解決しようとせず、同僚の力を借りて様々な視点を持ち、チーム一丸となって物事に取り組むのもいいと思った。

♪いろいろな参加者の考えを聞き、言葉にしないと、自分の中の思考を伝えることが難しいと改めて思うことができた。

目玉焼きには何を付ける？

はい

いいえ

大豆でできていますか？

個体ですか？

※1チーム2つまで質問できる。

## ～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.54

「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歩前へ踏み出してみましょう。」



## 【おすすめの本の紹介】

「**図解 自分の気持ちをきちんと伝える**技術  
人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ」

著者：平木典子  
出版社：PHP研究所



(紹介者からの一言)

この本は自分も相手も大切にしたい自己表現「アサーション」を簡単な文や図で説明している。人間関係で悩む人に読んでほしい。

「**大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした**」

著者：クルベウ（訳：藤田麗子）  
出版社：ダイヤモンド社



(紹介者からの一言)

読みやすい文章と量です。自己啓発のジャンルで、色々なエピソードがあり、心にスッと入ってくるワードが何か見つかると思います。



『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。

## 9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】：キャッチゲーム

### ゲームの目的

体を動かし、チームプレイを通して交流を図り、集中力増進、自分の力加減を確認する。また、ルールを変更しながら2種類のゲームを行うことで、環境への対応力も養う。

### 【運営側の工夫】

話し合いの時間をこまめに設け、チーム内での交流が盛んになるようにしました。また、利き手ではない手でゲームをするなど、個人の能力差が顕著に表れないようにしました。

### 《プログラム参加者の声》

- ♪ 相手がお手玉を取りやすいように投げ方を工夫することを通じ、コミュニケーションでも相手を思いやる気持ちが必要だと感じた。
- ♪ シンプルなものほど、工夫することで上手いくことを体験した。
- ♪ チームメイトと、意見や情報を出し合いながらゲームに取り組んだ。復職後も、自分の意見を主張しつつチームの意見も尊重し、みんなで共感を持って楽しんでいきたい。
- ♪ 参加者と交流したことで活力が湧いたので、今後も人と交流したり体を動かしたりしてリフレッシュしたい。
- ♪ チーム全員で、作戦を立てたり盛り上げたりするために、さまざまなアイデアを出し合うことができた。
- ♪ 焦りやすい自分の特性を周りに伝え、周囲に助けてもらう方法があることを知った。
- ♪ チームプレイの中で、会話の重要性を感じたため、職場でも、個人の仕事に集中するだけでなく、同僚との会話を増やし、相手を知ったうえで業務を円滑に進められるように努めたい。
- ♪ お手玉を投げる力加減や受け取るラケットの位置をチームで話し合ったが、仕事の段取りにも通じるものがあると感じた。



### ～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.55

「苦しい場面に出会ったら、一度立ち止まり、その出来事から距離をとって客観的になりましょう」



### 【おすすめの本の紹介】

#### 「『自己肯定感低めの人』のための本」

著者：山根 洋士  
出版社：アスコム



(紹介者からの一言)

この本は、心のクセ=心のノイズに気付いて、自己肯定感が低めの人でも、悩まず「自己納得感」を手に入れるための方法を教えてください。

#### 「女の園の星」

著者：和山 やま  
出版社：祥伝社



(紹介者からの一言)

疲れていて何も考えたくないときに肩の力を抜いて読める漫画です。クスリと笑えるくだらない話で、息抜きしてみてもいいですか。





『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7日 月イチレクリエーションを行いました。

お題：肉まん

【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】：漢字一文字連想ゲーム

### ゲームの目的

- ・言葉を変換する創造力及び語彙力を活用する
- ・少ない情報から結論を導く推察力を養う
- ・協力して行うことでコミュニケーションを図る



中 → ~~チャーハン?~~  
包 → ~~ギョーザ?~~  
冬 → 肉まん

### 【運営側の工夫】

今回は、記入者と解答者どちらも複数名になるように振り分け、どちらの立場でも筆談の中でコミュニケーションを図れるようルールを設定しました。また、当日の参加人数を想定し予めデモを行い会場の配置や詳細を都度修正しました。

## 《プログラム参加者の声》

- ♪ 言葉の解釈や伝え方は一人一人違うことを改めて学ぶことができた。
- ♪ 連想する漢字一文字を考えたり、書かれた漢字について連想される言葉を考えることは、お互い協力し合えて楽しかった。
- ♪ 顔から気持ちを汲み取ったり、動作から状況を推察するなど、生活や仕事の場面に変換できると思った。
- ♪ お題の答えを伝えるために、漢字を書き出す順番をどうするのかという、計画性が重要だと思った。
- ♪ 同じ漢字を伝えても相手の考え方によって様々な答えが出て、一人では出ない考えに気付けた。
- ♪ 日常のコミュニケーションにおいても相手を思いやって情報を伝えることを意識していきたい。

## ～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.56

頑張ってみるけどそれでダメなら仕方ない、私は私以上になれない、私の力不足ではなく、そういう状況だったんだと思えばいい。



## 【おすすめの本の紹介】

### 「凡者の合奏」

著者：片岡 健太  
出版社：KADOKAWA



（紹介者からの一言）

sumikaのボーカルのエッセイ。人との出会いが特別な縁となり今の自分を形成していると感じます。本を読んだ後、ぜひ音楽も聴いて欲しいです。

### 「バリスタが教える おいしいコーヒーのはじめ方」

著者：山本 知子[監修]  
出版社：新星出版社



（紹介者からの一言）

家でもおいしいコーヒーを楽しみたいと思うようになった人に向けた、自分好みの味と出会い、それを愉しむための一冊です。



『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。

## 11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】：サイズアップゲーム

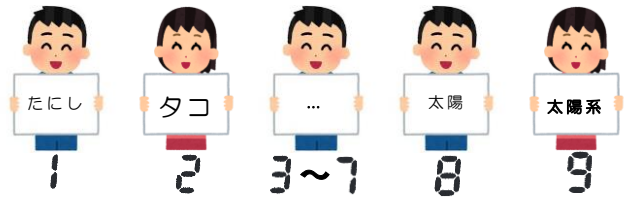
#### ゲームの目的

- ・他者配慮の視点をもってコミュニケーションを図る。
- ・他者の意見を聞き価値観の違いを楽しむ。

前後の人は  
何を書くかな？



例 お題 頭文字「た」



#### 【運営側の工夫】

最初のゲームでは、全チームが一齐に話し合うようタイミングをそろえ、会話の場が盛り上がるように工夫しました。また、参加者同士の会話が生まれやすいように、ヒント等は最小限にしてチーム内でヒントを与え合う環境づくりを心がけました。

## 《プログラム参加者の声》

- ♪ 相手に合わせて単語を選ぶようにすることによって、今後の話題選びに役立てられると思った。
- ♪ その人の趣味・感心によって思い浮かぶ単語に違いがあり、面白かった。
- ♪ コミュニケーションを積極的に取り合い、その思いを共有し、ミックスさせる事が重要だと感じた。
- ♪ 助け合うことによって、チームの団結が図れると思った。
- ♪ 会議時に参加者の意見を予想しつつ議事をまとめる事に役立つと思った。
- ♪ 改めて、周囲の人に自分の考えを伝えることの大切さに気付くことができた。
- ♪ 他者に配慮しながら、意見を交換し、価値観の違いを楽しむ事ができた。
- ♪ 話し合いが重要で、そのスキルを活かせると思った。

## ～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.57

私の心の声に耳を傾け、ストレスを感じたら、私にとって心地よい、落ち着くと感じる行為を五感を使って味わうように行動しよう。



## 【おすすめの本の紹介】

### 「木曜日にはココアを」

著者：青山 美智子  
出版社：宝島社



(紹介者からの一言)

喫茶店「マーブル・カフェ」。そのカフェで出された一杯のココアから始まる、温かくて甘くてホッと出来るやさしい物語。

### 「スマホ脳」

著者：アンデシュ・ハンセン  
出版社：新潮社



(紹介者からの一言)

人間の脳はデジタル社会に適応していない。精神科医の著者は、警鐘を鳴らす。私たちは、自らをどんな危険にさらしているのか？





『リワーク広報誌』とは・・・

復職に向けて、リワーク利用者が取り組んでいるプログラムについて紹介しています。

☆今号では、会議活動についての紹介をします。

## 【会議活動とは？】

復職前の最終段階にいる利用者同士、協働しながら様々な案件について対応を検討します。

各週、異なる目的に沿って会議を行い、復職に向けスキルアップ（高度なコミュニケーションなど）も目指しています。

## 会議活動

### 企画運営会議

翌月に行う月イチレクリエーションを決定し、原案を作成します。

\* 月イチレクリエーションとは・・・  
月に一度実施している利用者主催のプログラムです。

### 編集会議

他者視点を意識しながら編集を行い、当月のリワーク広報誌を作成します。また、月イチレクリエーションのデモプレイを行い原案を編集します。

### リワーク改善会議

リワークアイデア用紙にて集められた利用者の意見要望を基に、翌月行う定例ミーティングの議題を決定します。レクの最終調整を行います。

### 12月の月イチレクリエーション

「うそ・ほんとゲーム」を会議活動を通じて運営しました。

レクの内容は**企画運営会議**にて決定！！

【今回のレク目的】

積極的な観察をとおして、相手への理解を深め、日常でのコミュニケーションに活かす。

目的に沿ったレクになるように具体的な内容を**編集会議**にて複数回のデモプレイを行いながら確認しました。

**リワーク改善会議**にて最終調整を行いました。

### <参加者の声>

- ・積極的なコミュニケーションにより、他者の思考を推察する力を養うことができた。
- ・楽しい雰囲気の中で、お互いの親睦を深めることができた。
- ・異なる視点・感覚をもって物事を判断することの重要性を理解することができた。



## 【おすすめの本の紹介】

### 「僕の妻はエイリアン」

著者：泉 流星  
出版社：新潮社



高機能自閉症の奥さんとの、ちょっと変わった生活を、書いています。面白いので、あとがきまで読みましょう。

### 「総理にされた男」

著者：中山 七里  
出版社：宝島社文庫



この小説は政治に関心がない人にこそ読んでもらいたい一冊です。政治家はなぜ消費税を上げるのか疑問を持つ人にオススメです。





『リワーク広報誌』とは・・・

復職に向けて、リワーク利用者が取り組んでいるプログラムについて紹介しています。

☆今号から、リワークの主な活動プログラムについてお知らせします。

## 【リワークとは？】

うつ病のために休職された方の復職に向けたリハビリを専門に行うプログラムです。

対象となるご本人はもちろんのこと、事務所、ご家族に対しても、復職にかかわる専門的な助言や援助を受けられます。

### ＜主なプログラム＞

- ・メタ認知トレーニング
- ・心理教育
- ・リラクゼーション
- ・認知行動療法（CBT）
- ・生活技能訓練（SST）
- ・認知行動療法アドバンス（CBTA）
- ・週イチ、月イチレクリエーション
- ・週間振り返り
- ・各種会議活動
- ・デイナイト活動

※上記のプログラムを段階毎（三段階）に分けて実施し、復職を目指します。

※今月号（令和5年1月発行）より、毎月各プログラムの内容をご紹介します。

### ＜今月の紹介プログラム＞

「メタ認知トレーニング」

### ＜メタ認知とは＞

- ・メタ（meta）とは～についての思考のこと。
- ・認知（cognition）とは思考、つまり注意・記憶・問題解決などのこのころのプロセスのこと。



- ・つまり「メタ認知トレーニング」とは、人の思考について学ぶことで自分の思考パターンに気付き、問題解決に活かすことです。

### ＜メタ認知トレーニングについて 利用者の感想＞

- ・感情でなく、客観的な視点で自らを省みるきっかけとなった。
- ・ネガティブな自分に陥らないように、ニュートラルな考え方をするということが分かった。

## 【おすすめの本の紹介】

### 「時刻表」

出版社：JTB、交通新聞社等



旅行に出かけるならこの一冊。ツアー旅行も良いですが、プランニングから楽しむためには必需品です。

### 「天気が悪いと調子が悪いを自分で治す本」

著者：佐藤 純  
出版社：(株)アスコム



気圧・気温・湿度など、天気が及ぼす影響によって出る調子の悪いを、自分で予防できる方法を紹介しています。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ vol.59  
むやみに自分を貶したりせず、まず自分を褒めてください。





『リワーク広報誌』とは・・・

復職に向けて、リワーク利用者が取り組んでいるプログラムについて紹介しています。

☆リワークの主な活動プログラムについてお知らせします。

## 【リワークとは？】

うつ病のために休職された方の復職に向けたリハビリを専門に行うプログラムです。

対象となるご本人はもちろんのこと、事務所、ご家族に対しても、復職にかかわる専門的な助言や援助を受けられます。

### <リワークで行う主なプログラム>

- ・メタ認知トレーニング
- ・心理教育
- ・リラクゼーション
- ・認知行動療法（CBT）
- ・生活技能訓練（SST）
- ・認知行動療法アドバンス（CBTA）
- ・週イチ、月イチレクリエーション
- ・週間振り返り
- ・各種会議活動
- ・デイナー活動

※上記のプログラムを段階毎（三段階）に分けて実施し、復職を目指します。

※令和5年1月発行より、毎月各プログラムの内容をご紹介します。

### <今月の紹介プログラム>

#### 「心理教育」

講師：公認心理師、管理栄養士、  
作業療法士、薬剤師 など



### <心理教育とは>

月に1度、さまざまな職種の方を講師として招き、いろいろな角度からうつ病の再発予防に対する関わりを話していただきます。

<例> 薬剤師さんの講話

- ・うつ病治療薬の話 服用とその作用  
服用の際の注意事項 など

### <心理教育について利用者の感想>

- ・公認心理師さんのアンガーマネジメントの話聞いて、怒りのコントロールについて認知行動療法との関係があることが分かった。
- ・管理栄養士さんの話を聞いて、睡眠の質向上について、適度な運動、バランスのとれた栄養、睡眠が大切であることを学び、今後の生活にとり入れたいと思った。
- ・薬剤師さんの話を聞いて、薬を長年飲み続けていることに抵抗感があつたが、そう感じる必要がないことが分かって不安が解消した。
- ・作業療法士さんの話を聞いて、「休養・熟成」の時間は必要でありながらも、時間をさけていない人が多い。エネルギーが必要心理師な作業活動を行うためにも、「休養・熟成」の時間は必要である。

## 【おすすめの本の紹介】

### 精神科医が教えるストレスフリー超大全

著者名： 樺沢紫苑  
出版社： ダイヤモンド社

精神科医でありながら人気ユーチューバーでもある著者が「人生のあらゆる悩み・不安・疲れ」をわかりやすく解説した1冊です。



### 病気にならない食う寝る養生

著者名： 櫻井大典  
出版社： Gakken

食事と睡眠をよくすれば、不調が消え、心も安定し、病気にならない体を手に入れることができます。簡単で、ゆるく実践。



～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ vol.60

「分からない」を発信しよう。







『リワーク広報誌』とは・・・

復職に向けて、リワーク利用者が取り組んでいるプログラムについて紹介しています。

☆リワークの主な活動プログラムについてお知らせします。

## 【リワークとは？】

うつ病のために休職された方の復職に向けたリハビリを専門に行うプログラムです。

対象となるご本人はもちろんのこと、事務所、ご家族に対しても、復職にかかわる専門的な助言や援助を受けられます。

### <リワークで行う主なプログラム>

- ・メタ認知トレーニング
- ・心理教育
- ・リラクセーション
- ・認知行動療法（CBT）
- ・生活技能訓練（SST）
- ・認知行動療法アドバンス（CBTA）
- ・週イチ、月イチレクリエーション
- ・週間振り返り
- ・各種会議活動
- ・デイナー活動

※上記のプログラムを段階毎（三段階）に分けて実施し、復職を目指します。

※令和5年1月発行より、毎月各プログラムの内容をご紹介します。

### <今月の紹介プログラム>

#### 「リラクセーション」

自立訓練法、漸進性弛緩法、  
アロマインドルネス



### <リラクセーションとは>

身体感覚に注意を向けることで、「いま、ここ」での自分の状態に気付き、緊張を緩めたり、対処する方法を学びます。

### <利用者の感想>

- ・声に誘導され、四肢の重さを感じたり、温かさを感じることは自分自身と対話しているということなのかもしれません。終わった後は不思議と体全体の凝りがほぐれています。
- ・私は筋弛緩法で、手、足、肩甲骨、お尻、顔の順で動かして、そのまま固定した後、逆の順から脱力するのがとても気に入りました。リワークではイスでの実施でしたが、布団の中ですると、脱力した時の身体感覚が気持ちよく、自然と眠ってしまうように思います。良い方法を教えて頂いたと嬉しいでした。
- ・（アロマの）いい匂いを嗅ぐことで気持ちが安定し、落ち着くことができました。

## 【おすすめの本の紹介】

### <新版> 自分を支える 心の技法

著者名： 名越康文  
出版社： 小学館新書



「人の心は一瞬で変わる。だから、いつでも立ち返れる自分の心の基準点を作るといい」という言葉が印象的でした。

### ボノボ 地球上で、一番 ヒトに近いサル

著者名： 江口 絵里  
出版社： そうえん社



平和を愛し共感能力の高いボノボ。ヒトの世界もボノボの世界のように優しさにあふれていたらいいのに...。と思わずにいられません。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ vol.61  
きっと踏み出した先は自分の願いへの近道

