



## 『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。

## 9月6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】

ペアでアイデアを出し合い、協力するとともに、集中力や手先の器用さを高める。

今回の内容は、『**新聞紙ちぎり大会**』というゲームです。

2人1チームになり、配られた1枚の新聞紙をちぎって、繋いで2つの賞を目指してゲームをしました。

1つ目の賞は「ちぎり名人」 ちぎった新聞紙をひたすら長くつなげたチームの勝ちです。

2つ目の賞は「目測名人」 ちぎり名人で作った新聞紙の長さが何cmか予想し実測します。

その誤差が少ないチームの勝ちとします。

## 「え?! 細くちぎったほうがいいの?! む…むずかしい…」

今回は「新聞紙ちぎり大会」です! 大会というだけあって〇〇名人賞が2つあるということで、リワーク参加者の皆さんはやる気いっぱいです! BGMには、運動会の徒競走でよく流れる「天国と地獄」を流したので、制限時間のあるこのゲームだと焦る、焦る(^\_^;)

賞を手にしたグループにはヒーローインタビューがあるなど、今回のゲームも盛り上がりを見せました!

参加者からの声はどのような感想が挙がったのでしょうか…

## 《参加者の声》

- ♪単純な作業であっても集中力を養う練習になり、他のチームの良い所を取り入れられ、新たな気づきが増えました。
- ♪完成系をイメージしどう段取りで行くか話し合いました。手作業だったので微妙なバランスと力加減が要求されて集中力の鍛錬にもなりました。
- ♪私のチームは、「目測名人」で勝負することに決めていました。誤差1cmで勝利をつかみ取ることができました。
- ♪実際につなげること自体は簡単で楽しかったが、目測で長さを決めるのは、意外と難しく思いました。
- ♪パートナーの人と意見を尊重し、具体的に物事を進めていくというのは、今後復職して仕事をこなしていく上でも大切になるので、周りの人と円滑にコミュニケーションを取り、協力しながら1つ1つの物事に取り組んでいきたいと思うことができました。
- ♪司会の進行も事前に割り振り、インタビューの練習もしていたのでスムーズに進んだのではないかと思います。
- ♪パートナーと協力して、時間制限内にいかに長いものを作るか、またどれぐらいの長さかを共に思案したのが良い経験になりました。
- ♪課題に対して、人とコミュニケーションを取りながら対策を考える練習になりました。

## 《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

「何かを変えるために、一歩踏み出してみよう。」

