

# リワーク広報誌

令和2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3日 月イチレクレーションを行いました。

【月イチレクレーションとは？】

月に1回行われるレク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。

答えは『バナナ』だけど、  
当てられるかな？



今回の内容は、『ジェスチャーしりとり～Body Language Chain Game.』というレクレーションです。

動きだけで的確に伝えるコミュニケーションおよび、表現力・想像力を養い、しりとりをしながら推測する能力のトレーニングを目的に行いました。

1チーム4名のうち1名がお題にそってジェスチャーをし、前の人が何をジェスチャーしたか推測して、しりとりの要領で繋げていき、前の人が何をジェスチャーしたかを当てるゲームです。

「どう動いたらみんなに伝わるかな～？」～ゲーム中の声～

### 《プログラム参加者の声》

- ♪ 限られた情報から言葉を連想する際に、想像力がかき立てられた。
- ♪ 自分の中での勝手な思い込みや先入観によって、相手が伝えたかった事を正確に読み取れなかった事を理解できた。
- ♪ ジェスチャーを行いやすい言葉を選ぶというチーム内の思いやりが必要だと感じた。
- ♪ 「知識力」は「表現力」ととられ、仕事の場でも「知識力」がなければ相手にも伝わらないと思います。
- ♪ ジェスチャーしりとりをすることで、コミュニケーション向上の役に立つと思いました。
- ♪ 相手に伝えようとしている姿や分かりやすさが増してよかった。

【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

#### 「空気を読む脳」

著者:中野 信子  
出版社:講談社

紹介者の感想

日本人の特徴的な考え方を脳科学の分野から検証し、「社会の生きにくさ」をなぜ感じるのかといったことを理解できる内容でした。

#### 「植物図鑑」

著者:有川 浩  
出版社:幻冬舎文庫

紹介者の感想

ラブコメですが、植物の写真や料理のレシピなども載っている本。これを読んだら身近にある植物に興味を持てるかもしれません。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「私が忘れていた笑うことの大切さを教えていただきました。」



# リワーク広報誌

令和2年5月発行

『リワーク広報誌』とは…

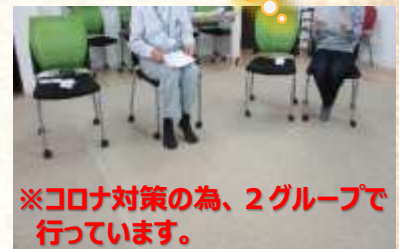
リワーク利用者がどのように考え、学習・活動し、復職を目指していくのかについて紹介しています。

## 5月1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。

今の声はたぶん①番かな？



※コロナ対策の為、2グループで行っています。

今回の内容は、『ワンフレーズ』ゲームというレクリレーションです。

言葉による表現力を鍛えることと、言葉に秘められた思いなどを感じる能力のトレーニングを目的に行いました。

1チーム5名のうち1名がお題のシチュエーションを与えられた一言で表現し、他の参加者はその声だけを聴いて、どのシチュエーションなのかを当てるゲームです。

「どう表現したらみんなに伝わるかな～？」～ゲーム中の声～

### 《プログラム参加者の声》

- ♪ 相手の意図を読み取る力や相手に対する表現力により伝える力を磨くのに効果があったと思います。
- ♪ 同じ一言でも場面に応じて表現の方法が違うので、表現力を鍛える効果がありました。
- ♪ 声だけでは相手に伝えにくいので、伝えやすいように工夫する必要を感じました。
- ♪ 同じ言葉でも声の大小や音の高さで表現する内容が異なり、また受け手によって理解は異なると感じました。

「ああ」

- 1 納得の「ああ」
- 2 とぼけるときの「ああ」
- 3 生返事の「ああ」
- 4 怒りの「ああ」
- 5 おどろきの「ああ」
- 6 顔なしの「ああ」

お題はこちら

- ♪ 電話でのやりとりと同じで、声の特徴も人それぞれでありました。
- ♪ 日頃、コミュニケーションをとる際に声だけでなく、ジェスチャーや表情が思った以上に大切な役割を果たしていることに気付かされました。
- ♪ 運営側は、道具やゲーム設定の準備が大変だったのではないでしょうか。楽しかったです。ありがとうございました。

【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

### 「ずっとあなたが好きでした」

著者:歌野 晶平  
出版社:文春文庫

紹介者の感想

注意事項:短編小説ですが、必ず順番通りに読むこと。先に解説を読まないでください(ネタバレになります)。二度読み必至の極上恋愛小説です。

### 「サザエさんと長谷川町子2020春」

著者:長谷川 町子  
出版社:週刊朝日

紹介者の感想

ご存知、国民的アニメの原作、作者生誕100年に出版。サザエさん一家の明るくおちゃめなシーンが満載。楽しく笑える一冊です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「気づかない心身の変化にも気づけるようになろう。」



# リワーク広報誌

令和2年6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。

多分、答えは「ドーナツ」かな？

## 6月5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。

※コロナ対策の為、2グループで行っています。



1.まんまる 2.子供が好き  
3.甘い 4.小麦粉  
お題の正解は「ホットケーキ」

今回の内容は、『カタカナシバリ』ゲームというレクリレーションです。

言葉の表現力と発想力を鍛え、コミュニケーション力を養うことを目的に行いました。

1チーム6名のうち1名がお題のカタカナで与えられた言葉を一言で表現し、参加者は、そのカタカナを使わない言葉を一言聞いて、カタカナ言葉を当てるゲームです。



お題の一例

## 「どの順番に「ひらがな」による説明をしていけば、うまく伝わるかな」

～ゲーム中の声～

### 《プログラム参加者の声》

- ♪ 「相手がどんな事を考えているか、想像しながら自分の次の言葉を選ぶ」という作業は、普段のコミュニケーションや復職後の現場でも工夫が必要だと思いました。
- ♪ 言葉による情報に、伝える側の世代、経験、考え方を加味して理解しようとする姿勢が大事であり、仕事にも活かそうと思いました。
- ♪ 短いヒント（ひらがな言葉）の中から答えを推測することは、対人関係において、相手の言葉から気持ちや、してほしいことを察したりすることに繋がるのではないかと思います。
- ♪ 他の人がどのようなイメージでその表現をしているのか考える必要がある場合があり、頭を使うなあと感じました。
- ♪ コロナ3密対策で2班に分かれてリワーク活動を行っているため、普段、会わない利用者とは話ができて良かったです。
- ♪ 3密防止の中、ゲームを考えていただき有難いです。
- ♪ お題も多く準備してあった為、時間いっぱい楽しめて良かったです。

## 【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

### 「あずかりやさん シリーズ」

著者:大山 淳子  
出版社:ポプラ社

紹介者の感想

・東京の下町にある明日町こんぺいとう商店街で、1日100円でどんなモノでも預かることを商売としているお店を舞台とした物語。

### 「自分を操る超集中力」

著者:メンタリスト Daigo  
出版社:かんき出版

紹介者の感想

・「集中力が続かない」人にとってオススメ。鍛え方や回復方法などが簡単なものから、複雑なものまで、自分に合った方法が見つかるかも！

## 《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「CBT(認知行動療法)に取り組んだことで、様々な困惑するような場面での、他の人の感じ方や考え方を共有することができる。」



# リワーク広報誌

令和2年7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。

アイスクリームかな？

## 7月3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。

※コロナ対策の為、2グループで行っています。



「今食べたいもの」

1. 冷たい？ →はい
  2. 氷が使われている？ →いいえ
  3. 牛乳が使われている？ →はい
- お題の正解は「ソフトクリーム」

今回の内容は、『はい・いいえ』ゲームというレクリレーションです。

言葉の表現力、発想力、想像力を鍛え、コミュニケーション力を養うことを目的に行いました。お題を当てるために「はい」か「いいえ」で答えられることのみを質問することができます。より正確にお題に近づくために、どんな質問をしたらいいのかを考えると醍醐味です。

## 「どんな質問をしたら、答えに近づくことができるかな」～ゲーム中の声～ 《プログラム参加者の声》

- ♪ 普段のエピソードを思い出しながら、出題者の趣味や嗜好を想像して答えに近づくヒントを見つけたり、他の方の質問にさらに上乗せして質問をするなどして連携したりと、ゲーム性が高くて楽しめた。
- ♪ 情報の共有を行い、効率的な質問をすることは職場にも生きる。
- ♪ 質問に答える方の表情や言葉の抑揚から「はい」「いいえ」以外のニュアンスも読み取ることができ、普段、見落としがちな表情や抑揚に注意を向ける大切さに気付いた。

- ♪ 最初からの絞った質問をするのではなく、幅が広い質問から徐々に絞っていくことで、段々と頭のイメージが明確になっていくのが分かった。
- ♪ 職場で周囲の方と連携することの必要性や、表情や抑揚等の言葉以外のコミュニケーションの大切さに気付いた。
- ♪ 日頃、その人がどんな話題をしているか、世間でどんなことが起こっているかについて知っている程、的確な質問ができる。
- ♪ ヒントをどのように出すか臨機応変に対応されていて分かりやすかった。楽しかった。

## 【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

### 「ホット・ゾーン」

著者:リチャード・プレストン  
出版社:飛鳥新社

紹介者の感想

・エボラ出血熱とは何か？ 1967～93年にかけて起きた、恐怖のウイルスとの闘いを描いたノンフィクションです。

### 「タナトスの誘惑」

著者:星野舞夜  
小説投稿サイト:monogatary.com

紹介者の感想

・音楽ユニットYOASOBIの「夜に駆ける」の題材になったことでも注目されました。内容を理解したとき衝撃を受ける展開となっています。無料で数分で読むことができるのでぜひ読んでみてください。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

苦しい場面に直面したら、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。



# リワーク広報誌

令和2年8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。

ウルフは誰かな？

## 8月7日 月イチレクリーションを行いました。

※コロナ対策の為、2グループで行っています。

【月イチレクリーションとは？】

月に1回行われるレクリ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、『ワード・ウルフ』ゲームというレクリーションです。

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に行いました。多数派と少数派に分かれた2種類のお題がランダムに配られます。ゲーム開始時は自分が多数派なのかウルフ(少数派)なのか分かりません。会話を通してウルフを探り当て、多数決でウルフを追放できれば多数派の勝ち、できなければ上手く多数派に紛れ込んだウルフの勝ちになります。

最初はあいまいな発言をして、ウルフ(Bさん)を探しだします。

Aさん『えび』・海の生物？

Bさん『かに』

Cさん『えび』・色は暖色系？

Dさん『えび』・寿司屋で食べる？

## 《プログラム参加者の声》

♪ どれだけ自分の発言が正確なのか、あるいは惑わすことができるのかを常に思考する思考力と言語力が試されるものだった。

♪ 意見が出尽くした場面や率先して意見を出したい場面で適切な表現でその場に対して積極的に関わっていく練習になりました。

♪ 周囲の人の発言から意図を読み取ったり、表情の変化や仕草などを注意深く観察することもコミュニケーションの中で大事な要素になっているという気付きがありました。

♪ コミュニケーションは言葉だけでなく、非言語（表情や態度、体の動きなど）の要素も重要と認識することができた。

♪ 他の人の話も聞きながら、自分の意見を要所で言うことは大事だと思った。

♪ 話し言葉は曖昧なので、会議で決まったことなどをペーパーで作成し参加者に配布するようにしようと思った。

♪ コロナ禍で密を避けるなど制限があるなかで、準備してくださった皆さん本当にありがとうございました。

## 【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

### 「天才はあきらめた」

著者：山里亮太(南海キャンディーズ)  
出版社：朝日文庫

紹介者の感想

・山里亮太が新人時代からいかにブレイクするか考え奮闘した実話。自分の内面のネガティブな部分も正直に吐露し振り返り、エネルギーに変えていく姿は感動します。オードリー若林の後書きも秀逸です。

### 「十十メの夕暮れ」

著者：若林正恭(オードリー)  
出版社：文藝春秋



紹介者の感想

・作者自身が「生きていて全然楽しくない」と感じ、物事を否定的に見ることをやめ、自分軸の人生を模索するための「肯定ノート」の取り組みは、私も真似しています。

## 《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

不安の中、一歩踏み出しリワークに参加した自分を褒めてあげたいと思います。



# リワーク広報誌

令和2年9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。

## 9月4日 月イチレクリーションを行いました。

※コロナ対策の為、2グループで行っています。

【月イチレクリーションとは？】

月に1回行われるレクリ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。

どんな詩ができたかな？



今回の内容は、『リレーポエム』というレクリーションです。

1つの「テーマ」と「詩全体の中で必ず1回入れないといけないワード」が決まっており、数名一組がリレー形式で1行ずつ文を書き加えていくというものです。1人の持ち時間が90秒と制限されるなかで、自分のところに来るまでにどのような詩の展開になっているのか、どのように書いたら後の人へと繋がりやすくなるかなどを考えながら進めていきます。

### 《プログラム参加者の声》

♪ 流れに応じたフレーズを記入するというのは、理解力や発想力という観点で仕事において必要なことが多く、楽しみながらよいトレーニングができた。

♪ 1人1人の着眼点が違う中で、1つのポエムを作り出すので、自分ない発想を活かすトレーニングになった。職場でも他の人の発想を活かしながら仕事を遂行するときに活かせると思った。

♪ リレー形式ならではの考察力、時間内に書かなければならないという早い決断力が試されるレクリーションだった。

♪ 実際の職場ではチーム全員で何かの完成を目指す時に恥ずかしいからとか照れくさいからとか言って黙っているわけにはいかないので、そこを割り切って発言する練習になった。

♪ 前の人を書いた文章に合った1行を考えなければならず、想像力を働かせなければならなかった。仕事をするにあたって大切なことだと思った。

♪ 自分がどのような言葉を選ぶと次の人が書きやすいのか、詩全体の流れを考えながら自分が担当する1行を書きあげていくので、自分がグループの中でどのような役割を果たすべきなのかよく考えるレクリーションだった。

【リレーポエム受賞作品】 \*活動中に作成した詩をそのまま掲載しています。

「院長先生賞」

「富永先生賞・利用者賞」

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
一人まわしく眠りたく。	思い続けて、おれがもうすつと	いっすでも一絲いいたこと	この人もいっすに	あの人といっすに	今日こそはしくりたくない	毎日毎朝おすれたい日々	好きなことは何かを考へる	毎日毎度おすれたい日々	大好きなあんなの	やっぱりこれが好きだから	ずとずと続けたい	大好きなあんなの	好きなことは何かを考へる	毎日毎度おすれたい日々	今日こそはしくりたくない	毎日毎朝おすれたい日々	あの人といっすに	この人もいっすに	いっすでも一絲いいたこと	思い続けて、おれがもうすつと	一人まわしく眠りたく。																																																																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
一秒に耳をすませて	一つ一つを大切にしたい	白馬の鞍ほびあそびますね	たたくしあそび、と取持ちも100とこま	世の中には100とこまではない出ま事か	小豆を時々のお豆計算には収まりたい	二のせりの中は竹をのりか	子供の時間は意味があるのか	どこへ向かっていこうとせう	だれか威嚇したんか	どこかへ、また来たんか	おれが威嚇したんか	一秒に耳をすませて	一つ一つを大切にしたい	白馬の鞍ほびあそびますね	たたくしあそび、と取持ちも100とこま	世の中には100とこまではない出ま事か	小豆を時々のお豆計算には収まりたい	二のせりの中は竹をのりか	子供の時間は意味があるのか	どこへ向かっていこうとせう	だれか威嚇したんか	どこかへ、また来たんか	おれが威嚇したんか																																																																		

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

最初の一步は勇気がいります。ただ、ここからがスタートです。焦らず気負わず一歩ずつ進んでいきましょう。



# リワーク広報誌

令和2年10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。

## 10月2日 月イチレクリーションを行いました。 ※コロナ対策の為、2グループで行っています。

【月イチレクリーションとは？】

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うえで、月に一回レクリーションを実施しています。利用者どうしの交流を促進することで、他者と協調・協力する力を養うことを目的としています。



今回の内容は、『ドキドキ！クエッションナーゲーム』というレクリーションです。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で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！

【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！！

## 《プログラム参加者の声》

♪ プレゼンターとなって人前で話をする事自体が、負荷のある良い練習になった。質問するときも、具体的に聞くのか、自由に話させる形にするのか考えて質問をした。

♪ プレゼンターはウソのことを発言する際も本当であるかのように振る舞わないといけないため、平常心と知識量が要求されるレクリーションであると感じた。また、説明する力も試されていたように感じた。

♪ 今回のレクリーションであまり深く考えすぎず、素直に接しているのかなと思った。自分を見つめ直す良い機会になったと思う。

♪ プレゼンターのウソの回答を導き出すために、どのような質問をすればよいか頭を悩ませた。また、チームワークも必要だと感じた。

♪ プレゼンター側はいかに説得力のある説明をするか、言葉や態度に気を付ける。クエッションナー側はいかに有効な質問をするか、発言や様子などから不自然なところはないかを注意するなど、仕事のスキルに活かせるポイントがあった。

♪ 人の話を聞く傾聴する力、質問をつくる文章力、コミュニケーションの中で相談をする力、相手のウソを見破る分析力などが試されていたと感じた。

## 【おすすめの本の紹介】

### 「めんどくさい」がなくなる本

著者：鶴田 豊和  
出版社：フォレスト出版

紹介者の感想

・最初から効率的に物事を考えすぎて、行動をすることが「めんどくさい」と感じてしまう方におすすめです。

### 「好かれる人のモノの言い方事典」

著者：澤野 弘  
出版社：株式会社 学研プラス

紹介者の感想

・仕事の中でできているようで意外とできていないモノの言い方が掲載されています。SST(Social Skills Training)に通ずるものがあるので勉強になります。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

1人で抱え込まない。助けてくれる人や相談に乗ってくれる人は必ずいます。



# リワーク広報誌

令和2年11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。

## 11月6日月イチレクレーションを行いました。

※コロナ対策の為、2グループで行っています。

### 【月イチレクレーションとは？】

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うえで、月に一回レクレーションを実施しています。利用者どうしの交流を促進することで、他者と協調・協力する力を養うことを目的としています。



今回の内容は、『**ぼくもわたしも演者ゲーム**』というレクレーションです。参加者はグループになって座り、一つのお題と一人の演者を決めます。リアクションに関わるワードがお題としてカードに書かれており（「ああ」、「そんな」、「なんで」など）、演者は、くじで決められたリアクションを声や表情で発信します。他の参加者は演者が意図した情報を声や表情から汲み取り、演じられたリアクションがどれにあたるのか見破ります。情報の発信者の表現力、受信者の感受性が試されるゲームです。

【お題：「ああ」】

- ①納得の「ああ」
- ②とぼけるとき「ああ」
- ③生返事の「ああ」
- ④怒りの「ああ」
- ⑤顔なしの「ああ」

「ああ」は「ああ」でもどの「ああ」かな？

### 《プログラム参加者の声》

- ◆ 「はい」「ええ」「いやあ」などは相手の受け取り方によっては大きな誤解を招く可能性のある言葉である。ゲームのなかで自分の意図が相手に伝わらなかったということは、誤解を招く状況かもしれないし、また相手の意図を誤解してしまっているかもしれないと感じた。
- ◆ 自分がどう思っているのかを短い言葉だけで正確に伝えるのは難しいと思った。
- ◆ 相手の感情表現の仕方が自分と近いとは限らないため、相手の感情を仕草や表情だけで決めつけず、場合によっては、本人に気持ちや意図を確認していくことが必要だと感じた。

◆ 今回のレクレーションで扱った情報の発信者・受信者の力は社会生活を送る上で重要だと考える。コロナの影響で皆マスクをしており、表情を読み取るのが難しい中であつたが、目や体の動き、声のトーンや大きさ、言い方から相手の意図を汲み取る練習ができたと思う。

◆ コミュニケーションの場でも、同じ言葉でも意図することが違うことはよくある。SST(Social Skills Training)に近い要素も含まれていると感じた。

◆ 演技をする側の人は、表現力・想像力が鍛えられると思った。当てる側の人は、想像力と表情を読み取る力を鍛えられると感じた。

## 【今月のオススメの本！】

### 「精神科が教えるストレスフリー超大全」

著者：樺沢 紫苑  
出版社：ダイヤモンド社

#### 紹介者の感想

セルフケアの方法から不安が発生する原因まで分かりやすく解説しています。モヤモヤした感情が出てきた時に読むと落ち着く一冊です。

### 「認知行動療法入門」

著者：伊藤 絵美  
出版社：医学書院

#### 紹介者の感想

事例を基に認知行動療法を紹介しています。200ページくらいでさっくり学べます。図や絵も多いので、初心者向けの本です。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》  
できたことに目を向けて自分を褒めましょう。



# リワーク広報誌

令和2年12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。

## 12月4日 月イチレクレーションを行いました。

※コロナ対策の為、2グループで行っています。

【月イチレクレーションとは？】

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うえで、月に一回レクレーションを実施しています。利用者どうしの交流を促進することで、他者と協調・協力する力を養うことを目的としています。



今回の内容は、『漢字一文字連想ゲーム』というレクレーションです。これは、お題の言葉を漢字一文字で表現して、その漢字を基に何か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1名と、漢字で表現するメンバーに分かれ、表現するメンバー1名につき漢字1文字を回答者に見せます。

回答者がお題を当てることが参加者みんなの目標で、回答者がお題を連想しやすいような漢字を選ぶことがポイントです。

相手が伝えたいことを推察する力と、どのような情報を伝えれば効果的かを考える力を養います。

【お題例：「ドラ○もん」】

NGワード：猫

表現するメンバー（3人）

（候補）未、機、青、漫、袋、鈴、狸etc.

↓3文字選ぶ

「未」「青」「鈴」

回答者「ドラ○もん！！」



## 《プログラム参加者の声》

- ♪ お題を漢字一文字で表現することがとても難しいと感じた。相手に分かりやすいようにするにはどの漢字を使うのが良いのか頭を使った。
- ♪ 回答者の推理力、想像力、漢字を出す側の想像力、情報を取捨選択する力が鍛えられると思った。
- ♪ 漢字を選ぶとき、どの順番でどの漢字を誰が書くかの話し合いや、それを誰が決めるかなどの役割分担もあり、チームワークを学ぶことができた。

- ♪ 他の人と自分の意見が異なった際に、すぐに意見するのではなく、代替案を提示して柔らかく伝えることができた。
- ♪ 相手に分かりやすく伝えるにはどうしたら良いか、また、相手が何を言いたいのかをよく考える機会になった。
- ♪ 日常の中でも、自分が伝えたいことだけでは、相手に伝わらないこともあると思った。
- ♪ 限られた時間の中で、自分の考えを伝え、相手の考えも聞いたうえでリーダーシップを取ることも大切だと感じた。

## 【おすすめの本の紹介】

### 「表参道のセフレ犬とカバーニャ要塞の野良犬」

著者：若林 正恭（お笑いタレント・オードリー）  
出版社：KADOKAWA

（紹介者の感想）

スペックが高いという言葉が人間に使われている違和感。新自由主義という枠組みを超えるため作者がキューバを体感し感じたことを記した本。

### 「僕の人生には事件が起きない」

著者：岩井 勇氣（お笑いタレント・ハライチ）  
出版社：新潮社

（紹介者の感想）

文章が軽快で読みやすく、時々声を出して笑ってしまいました。また、あと書きは考えさせられる内容で、三度読み返しました。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

焦らず気負わず一歩ずつ進んでいきましょう。





# リワーク広報誌

令和3年1月発行

『リワーク広報誌』とは…

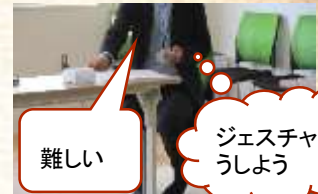
リワーク利用者がどのように考え、学習・活動し、復職を目指していくのかについて紹介しています。

## 1月8日 月イチレクリエーションを行いました。

※コロナ対策の為、2グループで行っています。

【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うえで、月に一回レクリエーションを実施しています。利用者どうしの交流を促進することで、他者と協調・協力する力を養うことを目的としています。



今回の内容は、『ジェスチャー川柳伝言ゲーム』というレクリエーションです。

これは、お題の川柳をジェスチャーで表現して、何がお題かを当てるゲームです。

参加者は、お題を表現する表現者1名と、回答者に分れます。

表現者はお題をくじで引き、30秒でジェスチャーを考えます。その後1分間の間にジェスチャーを行い、話し合いの後に全員でお題を回答します。

相手が伝えたいことを推察する力と、どのような情報を伝えれば効果的かを考える力を養います。

【やり方】

【お題例：12番 おもちつき  
食べすぎメタボ 予備軍に】

表現者（1人）

ジェスチャーで川柳を表現する。

複数のお題のなかから

番号で回答する。

回答者「12番」



## 《プログラム参加者の声》

- ♪ 話をするときもジェスチャーを交えて大げさに表現すると、言葉だけで伝えるより相手に伝わるかもしれないと思った。
- ♪ ジェスチャーからお題を感じ取るために、一生懸命考え理解しようとする際、相手の気持ちになることが必要だと感じた。
- ♪ 思い切ったことをやるのが苦手なので、恥ずかしさを捨ててとにかくやってみるという経験は今後にも必要な力になると思う。

- ♪ 他人からどう見えるかを気にかける意味で、復職への段階に必要なことだと思った。
- ♪ 相手に分かりやすく伝えるにはどうしたら良いか、また、相手が伝えたいことをどう読み取るのかのいい練習になった。
- ♪ 全部の言葉を表現せず、省くものは省いて端的に伝えた方が分かりやすい事が分かった。
- ♪ 効果的に相手に情報を伝えるには、どうしたらよいか考える時間となりました。

## 【おすすめの本の紹介】

### 「橋ものがたり」

著者：藤沢 周平  
出版社：新潮文庫

（紹介者の感想）

ジャズの入門ならビル・エバンスの「ワルツ・フォー・デビイ」ですが、時代小説ならこれ。特に中年男性なら感涙必至です。



### 「置かれた場所で咲きなさい」

著者：渡辺 和子  
出版社：幻冬舎

（紹介者の感想）

認知行動療法みたいな感じで心の持ちようを変えてみようという本です。良い言葉が散りばめられているので、とてもいい勉強になります。



## 《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

復職のため何よりも自分自身のため、本当にリワークに参加して良かったです。リワークスタッフさんは、皆さん優しく信頼できる方ばかりです。自分を変えたいと今悩んでいる方は、ぜひリワークに参加してみてください。





『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。

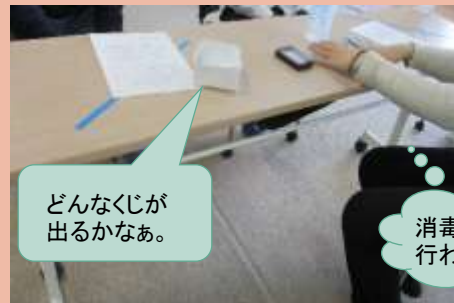
【月イチレクリエーションとは？】

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。



※コロナ対策の為、2グループで行っています。

今回のレクリエーションは、『**ババ抜き大会**』でした。いわゆるババ抜きですが、今回は、定期的にくじを引いて、その指示に従いカードを移動させて、ゲームを進めていきました。くじの指示例は、「手持ちのカードから1枚を選んで、一つ右の人に渡す。」等です。手持ちのカードが定期的に移動することで、ジョーカーが誰の手元にあるのかが、より分かりづらいものとなったようです。リワーク利用者同士のコミュニケーションを図りつつ、対戦相手の隠れた表情・感情を読み取る力を養うことを目的として実施されました。



消毒もきちんと行ななきゃ。

## 《プログラム参加者の声》

- ♠ ババ抜きなどの分かりやすいルールのもは、盛り上がり、かつ利用者同士が仲良くなる有効なツールであると思った。
- ♥ 負けた人が自己のエピソードトークを行う、という特別ルールを提案を急ぎ行った。賛同が得られ実施したが、人間関係の構築に役立った。
- ◆ 皆で協力して、楽しんでゲームを行うことができた。場の雰囲気良くするトレーニングになると思った。
- ♣ 以前の自分であれば、勝負事は一番にならなければという気持ちがあったが、最近では「なるようにしかならない」と思えるようになってきていることに気付いた。

- ♣ シンプルなゲームなので、場を持たせるための相槌や、話題の提供、声掛けなど、職場でも必要とされるコミュニケーションスキルを実践する練習になった。
- ◆ ゲームで相手の表情を読み取ることは、仕事において、相手が今どんなことを考えているのだろう、どんな状態なのだろうという雰囲気を読む練習になると思った。
- ♥ 童心に戻ることで、表現も素直になり、意思表示能力やコミュニケーション能力が高まった。また、相手の心情を探ることで、洞察力、想像力も鍛えられた。
- ♣ 今回は受け身だったが、次回は、自主的に動けることが一つでもあればいいなと思った。



## 【おすすめの本の紹介】

### 「セルフケアの道具箱」

著者:伊藤 絵美  
出版社:晶文社



(紹介者の感想)

『自分は誰かに助けてもらうに値する』、『自分は人に助けを求めてもいい』と心に決めてください。』という文章の力強さに気持ちが軽くなります。

### 「ヨシタケシンスケさんの絵本」

著者:ヨシタケ シンスケ



(紹介者の感想)

ヨシタケさんの絵本は、何かをハッと気付かされるものばかりです。大人でも共感できる部分が数多くあります。ぜひ一度眺めてみてください。

## 《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

スタッフは皆優しく親身に対処してくれるので、復職まで安心して生活ができます。ここでの体験が人生で必ず役に立つものと思います。





# リワーク広報誌

令和3年3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。

## 3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？】

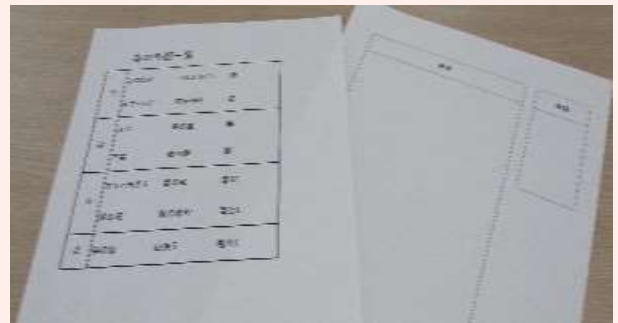
段階の進んだ利用者が企画・立案し、実施効果などを会議で話し合った上で、月に一度実施しているものです。主に、利用者同士の交流を促進し、他者と協調・協力する力を養うこと等を目的としています。



今回のレクリエーションは、『早春俳句大会』でした。

指定されたいくつかの季語の中から一つ選んで、俳句をつくります。俳句は無記名で作り、つくった俳句は一旦回収してシャッフルしたのち再度配り、配られた俳句を読み上げてもらいます。読み上げた人の右（左）隣の人は、読み上げられた俳句について感想を即興で言います。即興で感想を言わなければならないので、共感力や想像力を働かせる必要があります。

季節を感じながら想像力を働かせ、リワーク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。



## 《プログラム参加者の声》

- 俳句をつくることで、想像力、文章力、語彙力が鍛えられ、感想を言うことで、想像力、理解力が鍛えられた。
- 風景を描く、風景をイメージさせる点においては不得意なので、言葉の響きから連想されるものを、特に二重の意味やリフレインになるように詠んだ。
- 他の人の俳句を聞いてみて、いろんな感じ方があることを知り、普段の考え方にも通じるのかなと思った。
- 俳句を詠んだ人への感想を言うところが大事だったと思う。職場等で急に話題や話を振られた時の対応力、コミュニケーション能力、雑談の良い練習になった。
- 聞いたことをすぐに言葉にする訓練になった。
- 他の人の俳句を聞いたので、同じ季語でもいろんな捉え方があるのかと勉強になったし、感想を言う際には、その人がどんな事を考えて俳句をつくったのか思いを馳せることができたので、コミュニケーションの面でもいい勉強になった。
- 匿名にし、書いたものをシャッフルして渡されたものを読み、隣の方の読んだものに感想を述べるということで気楽に楽しめた。
- 俳句には、悲しい感情や怒りの感情もありながら、それを俯瞰して見る事ですべてが前向きに感じられると分かり、病気には良い感じがした。

## 【おすすめの本の紹介】

### 「認知行動療法入門講義」

著者：伊藤 絵美  
出版社：公益財団法人

矯正協会



（紹介者の感想）

先生の講義を可能な限り本にしたものです。結構文章量は多いですが、内容は学生の時に受けた講義みたいで懐かしさも感じます。

### 「人は話し方が9割」

著者：永松 茂久  
出版社：すばる社



（紹介者の感想）

会話に自信が無い人でも、この1冊を読めば少しでも話すことに自信が持てると思います。「話し方のコツ」は36個あります。

## 《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

課題に一つずつしっかり取り組むことによって、着実に自分の考え方も変わり、一歩前進して、通勤や職場のストレスに耐えられる心身の準備を整えていくことができました。

