



4月5日 月イチレクリーションを行いました。

【月イチレクリーションとは？】

段階の進んだリワーク参加者において、レクリーションの計画、実施を行うプログラムです。

【目的】

自己の考えを人前で発言し、コミュニケーション能力の向上を図り、自己主張の機会等とすることです。

今回の内容は、『川柳大会』です。

3チームに分かれて、出題されたお題（写真）を見て、まずは各自思いつく川柳を出し合い、その後、チーム内でそれらを融合させて一つずつの川柳を発表します。そして、各のチームは別のチームの川柳に対して、「○○で賞」などの賞をつけます。お題は二つ、写真は二つ目のお題です。



平成最後の春に感じる言葉遊び・・・

川柳は、俳句の形式を基本とするものの、季語などの制限はなく、言葉遊び等の要素を持ち、自由な発想を必要とします。この大会を通じて、自己の柔軟な発想を引き出し、他の者の作品を鑑賞し、それらを融合させることで、更に柔軟な頭作りの訓練ができたのではないのでしょうか。また、他のチームの作品に対して賞を付ける（ほめる）ことで、他者を認めるという訓練にもなったと思います。

《参加者の声》

♪一つの句を考えるだけでも、なかなか思い浮かばず、頭をフル回転させた。「自由な発想で柔らかく」という前提はあるものの、たかが17文字の文章だが、作るのには難しいと感じた。共同で一つの作品にするという作業は、仕事の場面でもあるので練習になった。

♪川柳はハードルが高いと思ったが、グループでワイワイ言いながら一つの作品を作るのは楽しい作業だった。

♪なかなか句が思い浮かばず、もっと頭を柔らかくして、柔軟な考えが必要だと感じた。

♪川柳を融合させるという発想に意外性を感じ、新鮮だった。

♪頭が固くて、なかなか句が思い浮かばなかった。他の人の句を見て、その柔軟な発想に刺激を受けた。

♪思ったことを言葉にする練習になった。また、人の句をほめることで、相手のことを認める作業の練習になったと思う。

♪まず、「やってみる」という点がとても大事だと思った。「人の考えを評価する」ということや、チームのメンバーと「話し合い」をすることは、復職に向けた良いトレーニングになった。

《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

リワークのプログラムを通じて、自分の考え方のクセに気付き、幅広い柔軟な考え方を身に付ける練習ができました。また社会生活でのコミュニケーションについて、実際に困難な場面を想定した対応の仕方を、客観的に評価してもらいながら、学び体験できました。



『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。

5月10日 月イチレクリーションを行いました。

【月イチレクリーションとは？】

段階の進んだリワーク参加者において、レクリーションの計画、実施を行うプログラムです。

【目的】

身体を使った表現力、人の行動を観る観察力を養い、チームで協力して行うことでコミュニケーションを図る。

今回の内容は、『ジェスチャーしりとり』です。

言葉は発さずに、身体の身振り手振りを利用して、相手へ物事を伝えるゲームです。

しりとり形式で、ジェスチャーを進めていき、最後に答え合わせを全員で行います。

写真は、上段がジェスチャーをしている場面、下段がしりとりの答えです。



言葉を使わないしりとり…果たして伝わるか！？

さてさて、今回はジェスチャーしりとり！「前の人は何のジェスチャーをしたんだろう…」「自分がするジェスチャーはこれで伝わっているだろうか…」と、最後まで結果が分からないのでみんながハラハラドキドキ！さあ、参加者の利用者からはどんな感想が挙がったのでしょうか。

《参加者の声》 ※詳しくは、別冊「月イチレクリーション参加者の感想」(青色の冊子)をご覧ください。

- ☆言葉を連想して考える能力が養われ、脳の活性化につながる。
- ☆言語と非言語は、お互いが作用した時にコミュニケーションの伝達力として効果が上がる。
- ☆言葉以外で内容を伝えないといけない（ジェスチャーで行う）ことは、コミュニケーションとして比較的高度であった。
- ☆人前でジェスチャーをするということが、とても勇気が必要であった。 ☆表現法を考させられた。
- ☆観察力を普段から意識しておく必要性を感じた。
- ☆とにかく思考をシンプルにして「分かりやすく伝える」ための良い体験になった。
- ☆みんな必死でジェスチャーしてるところが、とても面白くすごく笑いました。
- ☆性別や年齢等を考慮しながらコミュニケーションを行っていく必要があると感じた。



《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

・あなたの些細な気遣い、心配りで、この平和な日常は周っている。



『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。

6月7日 月イチレクリーションを行いました。

【月イチレクリーションとは？】

段階の進んだリワーク参加者において、月1回行うレクリーションを計画し、実施するプログラムです。

【今回の月イチレクの目的】

質問や会話を通して、人とのコミュニケーションをとる質問力、周りの状況を把握する洞察力を養う機会とする。



今回の内容は、『ワードウルフゲーム』です。

※写真は、お題や勝者などを記載したホワイトボードです。↑

5人のグループで、全員がお題のカードを引き、その中に一人だけ「少数派」がいます。お互いに質問や会話を通して、「少数派」を当てます。自分が少数派か多数派かを見極めること、「少数派」の人は「多数派」に気づかれないようにふるまう必要があります。

さあ、あなたは「少数派」を見破ることができるか！？

今回は、おそらく皆さんが初めて経験するワードウルフゲーム！ 「何の質問をしたら見破れるか！？」 「あの人は本当のことを言っているのだろうか…」と、お互いが疑心暗鬼の中で「少数派」を見破り、いざ答え合わせ！ さて、参加した利用者からはどのような感想があったのでしょうか。

《参加者の声》

- ☆「雑談力」が求められるゲーム。話している内容にズレが生じている場合は、問い返したり、違う形で質問し直したりと情報のやりとりが大切になると思いました。仕事をやる上で、質問にうまく答えることや必要な情報を集める力は役立つと思う。
- ☆少ない情報だけで、会話をすることで情報を集めていく必要がある、コミュニケーション能力や情報収集能力を身に付けることができ、感情を極力顔に出さないトレーニングにもなる。
- ☆一人一回は質問するというルールにより、グループでのコミュニケーション能力を高め、参加者を観察することにより洞察力を高めることで、相手の行動を深く理解することに効果がある。

- ☆相手との意思疎通を図るのに役立つ場面があるレクリーションだったと感じました。
- ☆先を読むことや想像力を働かせ手の内を探るなど、久しぶりに味わう感覚でした。人の言うことをそのまま信じるタイプであり、手札を読む洞察力には些かな自信もあったことを思い出した。
- ☆発言や表情を観察することで、発言を冷静に聞いて自分の中でよく考えてから行動できたり、観察力を鍛えることにより、リスクやトラブルを回避できるようになったりすると思った。
- ☆月イチレクを企画するプロセスや当日のサポートをして頂き、感謝しています。少し負荷の高いものだったかもしれませんが、笑い声やグループでの振り返り、真剣に考える姿、それぞれが色々な気持ちを持って臨んでいるのだろうなと思いました。

《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

・思い込みが激しくなっている時は「疲れているサイン」、休息、休憩、休暇を考えよう。



『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。

7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？】

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】

言葉を変換する創造力及び語彙力、少ない情報から結論を導く推察力を養い、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する。

今回の内容は、『漢字一文字連想ゲーム』です。

5名1チームになり、1人は漢字からお題を当てる回答者、4人はお題に対して漢字一文字でヒントを出します。4人が漢字一文字ずつ書いた時点で回答者が一度回答し、正解が出なければヒントの漢字を出していき、回答者は分かった時点で挙手し回答します。

どんな漢字
が出てくる
かな

あれ…？あの漢字ってどうやって書くんだっけ…(^_^;)

今回はチーム対抗戦で『漢字一文字連想ゲーム』を行いました！ヒントを出す4人はチーム内での協議がOKだったので、「あれ？この漢字ってこれであってますか？」「この漢字で回答者にお題が伝わりますかね？」と慎重に話し合い…回答者は出てきた漢字を見て「ん？ん？なんだろ〜？」「あ！わかった！」とそれぞれの立場で頭を使いながら楽しんでいたように思います。参加者からはどんな感想が挙がったのでしょうか…

《参加者の声》

- ♪漢字で表現してヒントを出す際に、メンバー内での意思疎通の回り方等がメンタルトレーニング的にも活かされたかなと感じました。
- ♪チームとしてお題に対する漢字を考えることは協調性に繋がり、回答者の立場でもお題が何か考えるのに非常に頭を使った。
- ♪漢字がなかなか出てこず、普段スマートフォンやパソコンに依存していることを痛感した。
- ♪自分がいざ回答者になってみると、漢字一文字で答えるのって難しいなと思いました。
- ♪チーム内で話し合い、一人一人の考えを聞いていると色々なアイデアが出てまとめるのが難しいけど楽しく参加できた。
- ♪出てきた漢字一文字を見てお題を連想するので、その漢字からどれくらい思考を広げられるかがカギのゲームだと思いました。
- ♪お題に対して関連する漢字を各自それぞれ出し合い、チーム内で検討するので、協調性やチームワーク、行動力、分析力等が復職に向けての効果があるのではないかと思います。
- ♪お題から様々な単語、漢字を発想しないといけないので柔軟な発想が必要だと感じました。その中から、どの漢字を選べばいいのか、相手のことを考える必要もありました。

《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

自分と向き合う時間、労わる時間が何より大切。





『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、皆と一緒に楽しむこと等効果があつたと思います。
- ♪ 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





『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、新たな気付きが増えました。

♪完成系をイメージしどういった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えることができました。

♪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、一歩踏み出してみましょう。」

	予想の長さ	実際の長さ
1	1420cm	1357cm
2	320cm	319cm
3	620cm	573cm
4	1440cm	1478cm
5	900cm	1270cm

ちぎってつなげた新聞紙たち…
どれが長いかな…



リワーク広報誌

令和元年10月発行

『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。

10月3日 月イチレクリレーションを行いました。

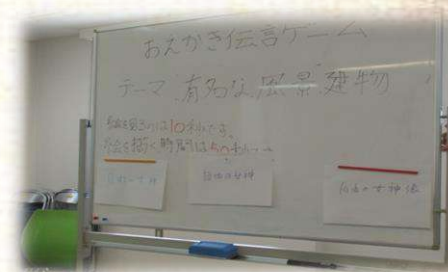
伝わるかな…

【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】

絵で伝言ゲームを行うことで想像力を養い、チーム内での意思疎通の練習を目的とする。



今回の内容は、『お絵かき伝言ゲーム』というゲームです。

最初の人ホワイトボードに書かれたお題を見て絵を描きます。書いた絵を次の人に見せて、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行き最後の人は、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。

「たった一つの絵でこんなに盛り上がるなんて…」

今回、運営として司会進行を担当しました、リワーク参加メンバーのYです。

私の性格上、「みんなを楽しませなきゃ！」「盛り上げなきゃ！」と変に気遣ってしまう部分があるのですが、今回はぐっとこらえて、司会進行のマニュアル通りに秒数のカウントダウンだけを集中して進行しました。

企画がしっかりしていたおかげか、無理に「盛り上げよう！」などしなくても参加メンバーがゲームに集中し自然と楽しい雰囲気を作り出している様子に、私もまた「無理しなくてもいいんだ」という気づきをゲームの運営を通して気付くことができました。

《参加者の声》

♪ 伝えたいことを誰が見て絵も理解できるようにまとめることの練習になると思う。

♪ 実際仕事上でも、いかに特徴を伝えるかということは日常茶飯事のことので特徴の捉え方の練習になった。

♪ 今までだったら必要な意見であっても自分では発信できなかったと思う。

♪ 人に伝えるのは難しく、自分の思い込みが入ってくるので相手に理解してもらえるようにしていきたいと思った。

♪ チーム内で絵をかく順番や回答者を誰にするかといった作戦をとるためのコミュニケーションを学ぶ機会になった。

♪ ポイントを押さえて、要領よく相手に伝えることの大切さにも改めて気づくことができて良かった。

♪ 絵を他人に見せることに少し抵抗がありましたが、開き直って逆に楽しむことができた。

♪ 不得意な絵描きだったため不安でしたが、いざやってみるとチームの想像力に助けてもらい楽しむことができた。

《修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「積極的に何かを得ようと頑張るほど得るものは大きい」

リワーク広報誌

令和元年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1日 月イチレクリーションを行いました。

【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。

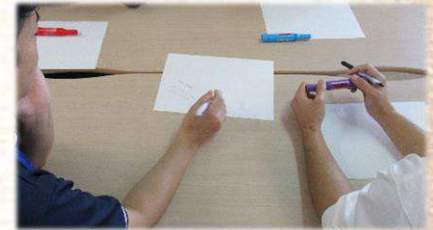
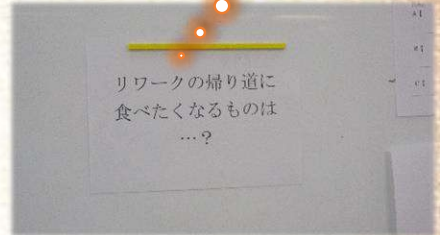
果たして、お題者が出した答えは？！

リワークの掃り道に
食べたいもののは
...?

今回の内容は、『YES-NOお題当て連想ゲーム』というレクリーションです。

目的は、少ない情報から考えている意図を推察し、相手に聞く質問をチーム内作戦会議により戦略的に練る力を養うことが目的です。

大きなテーマに則して、お題を決めて、チーム対抗でYES、NOで答えられる質問により、そのお題が何なのかを絞り込み、当てていくという内容でした。



「YES? NO? 正解は、一体何なんだ?!」 ~ゲーム中の声~

《プログラム参加者の声》

- ♪ 少ない情報から推察する力や、直観力、チームで作戦を話し合う事による戦略を練る力が活かせた。
- ♪ 仕事上でも肝を突いた質問が必要なるがその訓練になった。
- ♪ 点数を付けることでチームに一体感が出て、一生懸命に回答を探すことを楽しめた。
- ♪ 復職時に会議などで自分の意見を分かりやすく発言できる効果が期待できそう。
- ♪ 自らがまとめ役になると、自由な意見交換ができない所が課題と感じていたが、今回も同じ課題を感じた。
- ♪ リスクを恐れて慎重になる自身の傾向を踏まえつつ、最善の答えを導き出せる技術を身に付けたい。
- ♪ 楽しいひと時を過ごせるのは入念な準備の結果だと思えます。ありがとうございます。
- ♪ 1つのゲームを完成させていったのは、チームワークであったと思います。

【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「自信をはぐくむ」
~ポジティブな自分を確立する認知療法メソッドとマインドフルネス~

著者: グレン・R・ジラルディー、監修: 大野 裕
出版社: 創元社

紹介者の感想

これまでなかった「自信」というものがよく分かり心が軽くなった気がします。

「82年生まれ、キムジョン」

著者: チョ・ナムジュ、翻訳: 斎藤 真理子
出版社: 筑摩書房

紹介者の感想

キム・ジョンの半生を振り返る中で、社会に存在する様々な困難や問題が明らかになる。男性にも大事な女性のことを考えて読んでほしい一作。

《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ある。焦らず気負わず一歩ずつ進んでいこう。」

リワーク広報誌

令和元年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6日 月イチレクリーションを行いました。

【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、『バルーンバレー』というレクリーションです。

目的は、メンバーとの連携及び自分から率先して動き出すことです。

打つとどこへ行くか分からない大きなバルーン（風船）を相手に、膝立ちでプレーし、チーム内のメンバーが、全員触れてから、決められた回数で相手へ打ち返すという内容でした。

「1回、2回…5回目だ！打ち返せっ！！」～レクリーション中の声～

《プログラム参加者の声》

♪声を掛け合いながらすると、チーム内に一体感が生まれて、楽しかった。

♪関係プレーは仕事上でも必要な事であり、相手を信じて物事をお願いしたり、自分をアピールする訓練になった。

♪チームプレイの大切さを学びました。とにかく楽しかったです。

♪普段、なかなか話す機会のない方と会話ができたりと、コミュニケーションを取ることができました。

♪復職に向けての健康管理、体力向上に活かせた。

♪相手の表情を読み取ったり、仲間や相手への気遣いだったり力を合わせて一つのことに取り組みました。周りへの配慮や周りの動きや行動などいち早く察知し、考えることが今後仕事でも活かそうだった。

♪チームとして連携が取れるのは仕事としても活かせられる。

♪周りの人を見たり、自分から動いたり、声を出したりとチームワークの練習ができた。



【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「自律神経どこでもリセット ずぼらヨガ」
「自律神経どこでもリセット も〜っとずぼらヨガ」

著者：崎田 ミナ、監修：福井 伴子
出版社：飛鳥新社

紹介者の感想

この本と出会ってから体の不調が改善！！
朝昼夜のヨガメニューもあり、とても体がほぐれ、変な力が抜けた気がしました。

「うつのリワークプログラム」

著者：五十嵐 良雄、文：ふくい ひろえ
出版社：日経BP社

紹介者の感想

リワークに関して書かれた本です。
上司にすすめられて読んで、リワークに参加しようと思いました。興味のある方は、一読されてみては？

「悩み・不安・怒りを小さくするレッスン
～「認知行動療法」入門～」

著者：中島 美鈴
出版社：光文社

紹介者の感想

認知行動療法について、入門書ながらも、その意義や実践方法について分かりやすく書かれています。実践することで心が軽くなるのを感じました。



《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「忘れていた笑うこと…心を軽くする」

リワーク広報誌

令和2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10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。

今回の内容は、『新聞紙輪投げ』というレクリレーションです。

目的は、集中力の増進、目測の取り方及び自分の力加減の認識すること、並びにチームプレイにより利用者間の交流を図ることです。

制限時間内に新聞紙でわかをつくり、それをペットボトルに投げ入れて、チームでの合計点数を競うという内容でした。

「あっ、惜しい！はい、次！投げて！」～ゲーム中の声～

《プログラム参加者の声》

- ♪ 周囲との関係性を良好に保つこと、協調性を養えたことは今後に活かせると思った
- ♪ 全体の状況を見て、自分で判断して自主的に行動することが職場でも役に立ちそうだった。
- ♪ コミュニケーションを取って、役割分担を決め合って行動することも大事だった
- ♪ ルールで指定されていないことも多く、頭を使うことも求められるため、様々な訓練になった
- ♪ 予想したとおりにならないことも多く、ストレスへの適応の訓練にもなった
- ♪ 輪を投げるときに集中するので、そのメンタルトレーニングにもなった
- ♪ 他のチームの様子を見て作戦会議をするなど、みんなで意見を出し合いコミュニケーションをとることができた

【おすすめの本書紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「やりたいことは、今すぐやれ！」

著者：有川 真由美
出版社：PHP研究所

紹介者の感想

私は自分のことより周りを優先することが多いのですが、自分の心に耳を傾ける大切さと生きる喜びを思い出させてくれる本でした。

「つい「悩んでしまう」がなくなるコツ」

著者：石原 加受子
出版社：すばる舎

紹介者の感想

この本を読んで、自分の心のクセに気付き、ムリしない、ガマンしない、周りを気にしすぎない、自分の気持ちを優先していいと知ることができた。

さて、このわかっかは入るのか！？



《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「大きな行動でなくてもいい。小さな行動でも思った以上に気分が変わる。」

リワーク広報誌

令和2年2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。

2月7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。

今回の内容は、『NEW キャッチゲーム』というレクリレーションです。

目的は、身体を動かし、集中力の増進、目測の取り方及び自分の力加減を認識すること、並びにチームプレイにより利用者間の交流を図ること、環境への対応力を養うことです。お手玉をバドミントンのラケットでキャッチし、取れた数を競う1stステージと、ラケットでお手玉を受け渡し、成功した回数を競う2ndステージに分かれて行ないました。

いくつ乗せられるかな？



「重いお手玉と軽いお手玉、どっちにしよう？」～ゲーム中の声～

《プログラム参加者の声》

- ♪ 世間一般に知られているスポーツではなかったため、ルールを理解するために、コミュニケーションが必要だった。
- ♪ プレッシャーのなか、自分を落ち着かせる方法を考えさせられた。
- ♪ お手玉を投げる時、ラケットでキャッチする時に、集中力を必要とするので、メンタルトレーニングになった。
- ♪ ストレスのたまる場面も多く、ストレス対処の訓練にもなった。
- ♪ お互い励まし合いながら、声をかけ合っているうちに、連帯感が生まれた。
- ♪ 1人の力では達成できないことに、チームワークの大切さを学んだ。
- ♪ 様々な要因が関係してくるので、総合的な判断力を養うことができた。
- ♪ 声をかけてタイミングを計ることは、相手との信頼関係を築く練習にもなった。

【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「心のフレーキ」の外し方～仕事とフライトに効く7つの心理セラピー～

著者：石井 裕行
出版社：フォレスト出版

紹介者の感想

潜在意識について書かれている本です。普段意識していない心の中ではどういった思考が働いているのかをイメージするにはいいかもしれません。

「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「機細さん」の本

著者：武田 友紀
出版社：飛鳥新社

紹介者の感想

鈍感力を身に付けて、とか、気にしすぎなんじゃない？とよく言われる人におすすめします。気がつきすぎてしまう自分とうまく付き合う方法がわかります。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

互いに励まし支え合い、不安や悩みを共有して、共に頑張っていきましょう。

リワーク広報誌

令和2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？】

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。

今回の内容は、『イラスト連想ゲーム～Don't Think, Feel.』というレクリレーションです。短時間で的確に伝えるコミュニケーションおよび、表現力・創造力・集中力を養い、状況を判断しながら決断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3名がお題のヒントとなる絵を描き、1名が当てるゲームです。

「どう描いたら伝わるかな～？」～ゲーム中の声～

《プログラム参加者の声》

- ♪ 回答を導くための分かりやすいヒントを何にするかについてチームで作戦を話し合い、戦略を練る点が今後に活かせると感じた。
- ♪ 絵を見てチームメイトの意図するところを汲み取り、解答を導き出す創造力を働かせる練習になった。
- ♪ 絵を何にするか、1分程度で意見・アイデアを出し合い、分担して絵を描くという過程でコミュニケーション能力が培われた。

- ♪ 与えられたテーマに対して解答者が正解を出せるように意識をし、誰が何を行うか相談して役割分担を行ったことは、仕事において、チームでプロジェクトを行う上で大切となる「協力」という概念を強く意識ができ、復職後に活かせると思った。
- ♪ 相手の身になって考える事、自分の考えを他者と共有することの練習にもなった。
- ♪ コミュニケーションの取り方や自分の意見の出し方などに活かせると思った。

【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「これからの「正義」の話しよう」

著者:マイケル・サンデル
出版社:早川書房

紹介者の感想

「何が正しいのだろうか。」そう悩んだことはありませんか？この本は考え方を「学ぶ」本ではなく、考え方を「考える」ための本です。

「言いにくいことを伝える技術」

著者:野原 蓉子
出版社:株式会社PHP研究所

紹介者の感想

「嫌われるかも」「関係が悪化するかも」など、言いたいがうまく言えない人の心の動きを解説し、良好な人間関係を保ったまま本音を伝えるプロの技術が紹介されています。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

集中力は毎日100%とは限らないし、体調も毎日万全とは限らない。低空飛行の日は「それなりに」できることをすれば良い。

