

## 1月11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てレクリエーションの計画、実施を行うプログラムです。

### 【目的】

新しくリワークに参加された方々とテーブルホッケーを通してコミュニケーションを図ります。

### 『テーブルホッケー』とは

卓球台を用いて1チーム3名で段ボールで作ったラケットを持った人が自陣の3面に待機し、ゲーム開始後一人1回は必ずボールに触り5ラリー以内に相手コートへ返さなければならない。



## 蘇ってきた！あの時の感覚

治療中は一人でいる時間が長く、家族以外の人と接する機会がありませんでしたが、レクリエーションを通してお互い協力し合い褒め合う事の大切さを感じ、前向きな気持ちを思い出す事が出来ました。

## 《参加者の声》

※チームの方とアイコンタクトなり声掛け合いながら試合を進めて自然とコミュニケーションが取れるようなトレーニングに感じた。

※自分のチームや相手チームで良いプレーが出来た時「ナイス」「イイネ」、「すごいね」などの声が掛けられお互いに認め合うことが出来ました。

※チームプレーが苦手なのでチームで力を合わせて勝利を目指すような試みは私にとって忘れていた感覚でした。

※ゲーム結果をあまり気にすることなく、仲間と協調性を持って楽しめるように心がけた。

※リワークに行かないと普段はレクリエーションをする機会が無いので貴重な時間なのでもっと積極的に参加しようと思った。

※対戦中は競技に集中出来ましたが、対戦後は対戦中の集中から一気に解放されメンタル面では不安定さが増していた。

※チームの仲間と協力して物事に取り組むという点が復職に向けて活かせるのではないかと考えます。

※複数の人数で行うには、意思疎通、コミュニケーションを取ることが大事であり、今回のレクリエーションで集中力と意思疎通の必要性を再確認し今後の復職に向けて活かしていきたい。

## 《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

- ・リワークに参加して生活リズムが改善し、集団生活に慣れる事が出来た。
- ・自分と同じく休職されている方々と一緒にプログラムに参加する事で孤独感や休職している事への罪悪感が和らぎ、日々を前向きに過ごすことが出来た。

## 2月1日 月イチレクレーション (はい、いいえゲーム) を行いました。

### 【月イチレクレーションとは？】

段階の進んだリワーク参加者にてレクレーションの計画、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、自己主張の機会とする。

『はい、いいえゲーム』とは

出題者がくじ引きによりお題を選び、そのお題に合った答えを出題者が考えます。出題者に「はい」「いいえ」で回答できる質問をして答えを当てていくというゲームです。

答えはなんだろう…



## 人前で発言するのは難しいけれど… (>\_<)

なかなか人前で発言することって勇気がいるし、難しいですね…

復職へ向けた参加者たちがゲームを通して、正解へ導くための質問の仕方やコミュニケーションが図れたのはとても良い経験になったと思います。

### 《参加者の声》

☆ コミュニケーションを取る上で、質問に対する答え方も大事な点であり、**同僚やお客様との会話を円滑に進めるためのトレーニング**にもなると感じた。

☆ 誰かのことを知ったり、傾向を知ったり、**仲良くなるためにこんな方法**があるのかと思いました。

☆ 質問への回答の仕方など、**臨機応変な対応が求められるところが仕事でも必要**になる点であり、活かせる部分でもあると思う。

☆ **知識と経験だけでなく、個々人の質問や受け答えに対するコミュニケーション**が活かす的部分だと思いました。

☆ 挙手して発表するという行為は**仕事場で自らの意見を言うことにも繋がる**。

☆ 復職に向けての効果として感じた点は、**物事を順序立てて理論的に思考し、それを的確に表現する力の育成**であると感じた。

☆ 普段からあまりしゃべることが少ないので、**コミュニケーションを取ることができていいゲーム**だなと思った。

☆ 周りの微妙な表情の変化をよく見たり、相づちを打ったり、場が盛り上がるように声を掛けたり**工夫しながら進めていくことは、これからの仕事にも役に立つ**と思います。

☆ 初対面の人とは特にコミュニケーションを上手くはかることは難しい。しかしこのゲームをツールとして活かすことで相手のことを知れ、**質問の内容を考える事により自分自身の脳の活性化にもつながる**のではないかと考えます。

### 《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

・大きな行動でなくてもいいので、その時々自分にできる小さな行動から始めることによって、思った以上に気分の変化が起こります。まずは小さなことから大丈夫…♪

# リワーク広報誌

平成31年3月発行

## 3月8日 月イチレクレーション 映画鑑賞「幸せの教室」を行いました。

【月イチレクレーションとは？】

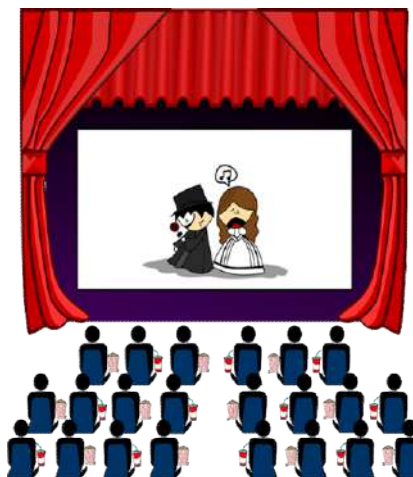
段階の進んだリワーク参加者にてレクレーションの計画、実施を行うプログラムです。

【目的】

映画を通し人生の選択肢の幅を広げる。幸せのあり方について考える。

『幸せの教室』 あらすじ

主人公が、50代にして失業し、再就職もうまくいかず、隣人の勧めで大学入学。そこから新たな場所で出会った人たちの影響で幅を広げ、幸せを実感、共有していく。



## ひたむきに人生をゆっくりと自分の歩幅で…

人生、山あり谷あり、同じ事が起こっても、人それぞれ幸、不幸の感じ方は異なります…

挫折や失敗は終わりじゃない。次のステップへの始まり。自分の視野や幅を広げるチャンス。

今まで見えなかったものがみえてくるかも。新しい自分を見つけ出してほしいですね。。。

### 《参加者の声》

☆挫折した主人公がいろんな人たちと出会って成長していくのを見て、今の自分と照らし合わせて主人公の様にはなれないかもしれないが、こういう見方があるんだなと思った。

☆人生は様々な場面に出合うもの。その場面に出合った時に自分がどう対処することが大事なのかを考えさせられた。

☆「ピンチはチャンス」今の状況はピンチなのでしょうが、リワークで人に関わって、スタッフに支えてもらっている、そして学びを積み重ねているところが映画と重なり、改めて今ある日常を大切に思い直すことができました。

☆仕事だけが人生ではないし、幸せのつかみ方も人それぞれであると考えた。復職に向けて幸せの見つけ方も模索したい。

☆ストレス解決へ取り組む中で一人で抱え込まず、いろんな世代の人と接し、知識や経験を共有することの重要性を感じた。

☆新たな一歩を踏み出す事やいろんな人と交流を持つことで、より自身の視野が広がり、メンタル面に好影響が出る可能性があると感じた。

☆何歳になっても挑戦する気持ちがあれば、人生を変えることができるのかと思った。今の自分の気持ちにピッタリとハマった。

☆この映画を見て、この挫折を自分の人生の中でどう位置づけるかにより、今後の生き方は大きく変わっていくのではないかとこのことを考えました。

☆1から企画を進めていったので想いのこもったものになった。メンバーやスタッフのフォローもあり、一人で全部背負わなくてもいいんだという安心感に繋がった。

☆内容は楽しかったが、復職に活かせるとは感じなかった。  
☆目と耳一度に迫ってくる映画は苦しさを感じ、苦手です。

### 《修了者から悩んでいるあなたへ伝えたい言葉》

- ・「自分を褒めてみる」できたことにも目を向けて自分を褒めましょう。
- ・「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。