



『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。

＜今月の紹介プログラム＞

「認知行動療法（C B T）」

認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy）とは
集団で自分の思考パターンや考え方のクセを分析することにより、ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動をときほぐし、もっと柔軟な考え方を身につけて、気分を楽にしたり、気楽にふるまえる方法を学びます。

＜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（C B T）
- ・生活技能訓練（S S T）
- ・認知行動療法アドバンス（C B T A）
- ・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。

＜利用者の感想＞

・第三者から自分の言動を客観的に評価してもらえるので、改めるべき点、今後も育むべき長所がより具体的に分かり、とても安心できた。考え方のクセも改めるべき点を客観的に捉えることで、より良い考え方に置き換えられることを学べて、今後に活かせると感じた。

・自分の思考のクセに気づくこと、そして色々な考え方があることを学びました。立ち止まって考えることで、偏りがちだった考えを色んな角度から幅広く見ることができるようになりました。気持ちを書き出すことで、心配や不安な気分がだいぶいいになっていたことも上手に和らげられるようになりました。

【おすすめの本の紹介】

「反応しない練習」

なぜ私たちは毎日あらがいのないストレスに悩まされ続けなければならないのか？そのようなお悩みを仏教の教えから分かりやすく紐解いてくれる作品です。

著 者 名： 草薙龍瞬
出 版 社： KADOKAWA/中経出版

「鬱力」

『うつ』であることをバネにして素晴らしい作品を残して行った偉人たちがいた。その偉人たちの生きざまを知ることのできる1冊です。

著 者 名： 柏瀬 宏隆
出 版 社： 集英社インターナショナル





☆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。

＜今月の紹介プログラム＞

「社会生活技能訓練（SST）」

生活技能訓練（Social Skills Training）では、社会生活の中でも特に『対人関係における困りごと』を扱います。実際の場面を想定し参加者全員でロールプレイを用いながら練習し、全員でさらに良くする点を考えながら具体的な問題解決につなげていきます。

＜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。

※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。

＜利用者の感想＞

・ロールプレイで日常でのコミュニケーションの取り方を振り返り、他の方からの「これはよかった」「もっとこうした方がいいかな」などの意見交換がとても勉強になった。

・自分だけの考えよりも多くの人の考え方や感じ方を取り入れることで、より良いコミュニケーションが図れることに感動した。また、人前でのロールプレイなので訓練すればするほど、実際の現場での自信につながることも良いと感じた。

・実際自分が行うとなると、課題場面を設定すること自体難しいと思うが、普段の日常場面を思い返しながら訓練を続けていき、少しでも苦手とする行動場면을克服できるようになりたいと感じた。

【おすすめの本の紹介】

「戦闘妖精・雪風(改)」

「味方を犠牲にしても敵の情報を持ち帰れ」という任務を戦術戦闘電子偵察機「雪風」とともに行う深井零。彼らの敵とは？敵の目的とは？

著者名：神林 長平

出版社：早川書房（ハヤカワ文庫JA）

「メンタル強め美女 白川さん」

現代社会に溢れかえっているストレスを自己肯定感たっぷりの返りで華麗にかわしていく“メンタル強め美女、白川さん”に貴方も励まされること間違いなし！

著者名：獅子

出版社：KADOKAWA



～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～
できなかったことよりもできたことを大事にしよう。





【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、職場、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ることができます。

＜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（3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、毎月各プログラム内容をご紹介します。

＜今月の紹介プログラム＞

「認知行動療法アドバンス(CBTA)」

認知行動療法アドバンス(Cognitive Behavioral Therapy Advance)では、後ろ向きな自分になりやすい考え方や生活パターンを把握します。その上で、今困っていることや苦手な場面をあらかじめ予想し、様々な対処方法を検討・実践していきます。

＜利用者の感想＞

- ・問題が発生した際を思い出し、解決行動を思いつく限り出して、さらにアイデアを他の参加者やリワークスタッフから貰うことができる。今後の活動の幅を広げる考えを育むことができるのは、とても素晴らしいと思う。
- ・自分の中の問題状況を設定で挙げ、それに対して何ができるか（行動）を言葉でできるだけ多く書き綴る。何が自分にとって良い解決策となるかを他の参加者やスタッフに意見をもらい検討し、実際に解決行動を実験してみて、その時の行動をさらに振り返る。普段の生活ではこのような事は絶対に出来ない事だと思うし、貴重な時間であると思う。

【おすすめの本の紹介】

【簡単なことではないけれど 大丈夫な人になりたい】

著者名：ホン・ファジョン 訳：藤田 麗子
出版社：大和書房

この本は、著者が高校時代に書いた絵日記をまとめたエッセイです。四コマ漫画のようでとても読みやすいです。自分の心をハートのキャラクターで表現していて、そのハートに語りかける＝自分と向き合っているという、とても共感できる作品です。

【世界記憶カグランドマスターが 教える脳にまかせる勉強法】

著者名：池田 義博
出版社：ダイヤモンド社

本の帯には「3回読んで、1分書くだけ！楽に大量に覚えられる!!」とのキャッチコピーが。読んでみれば納得できます。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～

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。



リワーク広報誌

令和5年7月発行



【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、職場、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ることができます。

＜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（C B T）
- ・生活技能訓練（S S T）
- ・認知行動療法アドバンス（C B T A）
- ・**週イチレクリエーション**
- ・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（3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、毎月各プログラム内容をご紹介します。

＜今月の紹介プログラム＞

「週イチレクリエーション」

週に1回、ヨガや風船バレー、卓球を行い、体力づくりに加えて、自分の「心の状態」「体の状態」のモニタリング及び調整することを目的としています。

また、開始前に利用者自身が講師となり、コミュニケーション練習の一つとして、ストレッチ運動を行っています。

日々変化する自分の体の状態に気付き、自分の心身の状態に合わせた動きを検討し無理をしない範囲で活動を行っています。

＜利用者の感想＞

- ・ストレッチ講師役で緊張したけれど思ったよりも皆に伝わるように声が出せて少し自信がついた。
- ・周りに関わることに不安もありましたが、回を重ねるごとに楽しめている自分に気付き、驚いています。
- ・その日の自分の体調を観察しながら、周りの方と楽しく過ごしています。
- ・利用者同士が仲良くなれる場でもあります。



【おすすめの本の紹介】

【エッセンシャル思考

最少の時間で成果を最大にする】

著者名：グレッグ・マキューン 訳：高橋 璃子
出版社：かんき出版

この本のキーワードは、「より少なく、しかしより良く」です。

本当に大事なものは何かを見極め、それ以外は手放す思考により、迷わない生活ができそうです。

【豊田 章男】

著者名：片山 修
出版社：東洋経済新報社

この本は、トヨタ自動車創業家の三代目社長、豊田章男の
人となりをもとめた本です。

御曹司の宿命。巨大企業の未来を託された社長は、何者か？

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.65

いつも自分の描くものを目指すのではなく、
「何とかなったな」と思うことでよとすること。





【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、職場、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ることができます。

＜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（C B T）
- ・生活技能訓練（S S T）
- ・認知行動療法アドバンス（C B T A）
- ・週イチレクリエーション
- ・月イチレクリエーション
- ・週間振り返り
- ・各種会議活動
- ・デイト活動

- ※ 上記のプログラムを段階毎（3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、毎月各プログラム内容をご紹介します。

＜今月の紹介プログラム＞

「月イチレクリエーション」

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。



＜これまでのレクリエーション・目的＞

- | | |
|----------------|------------------|
| 4月「漢字一文字連想ゲーム」 | 語彙力・推察力 |
| 5月「イラスト連想ゲーム」 | 表現力・連想力 |
| 6月「お題当て連想ゲーム」 | 推察力・連想力 |
| 7月「ピンポンホッケー」 | リフレッシュ・コミュニケーション |

＜今回のレクリエーション＞

「キャッチゲーム」

チームに分かれ、バドミントン・卓球のラケットでお手玉をキャッチするゲームです。利用者のコミュニケーション、集中力増進を目的としています。

＜利用者の感想＞

- ・協力したり、コミュニケーションを図ることは、どの仕事にも共通することなので、今後の生活や復職後に活かしていきたいと思いました。
- ・普段、接点がない方ともコミュニケーションを取ることができて、いい機会になりました。
- ・ゲーム内容が分かりやすく、参加者全員がすんなりと理解してゲームに取り組めていたので、とても楽しい時間になりました。
- ・集中して行うゲーム内容だったので、ストレス解消やリフレッシュすることができました。



【おすすめの本の紹介】

【覚悟の決め方】

著者名：上原 浩治
出版社：PHP新書

私は今まで覚悟を決めることができなくて後悔ばかりしてきました。本書はどうすれば覚悟を決められるかということの指南書です。

【銀河英雄伝説】

著者名：田中 芳樹
出版社：徳間書店

単なるSFではなく、政治的思想について深く考えさせられます。難しい言葉も出ますが、それだけに読後は頭が良くなった気がします。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.66

人生を楽しもうじゃありませんか。





【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、職場、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ることができます。

＜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（C B T）
- ・生活技能訓練（S S T）
- ・認知行動療法アドバンス（C B T A）
- ・週イチレクリエーション
- ・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（3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、毎月各プログラム内容をご紹介します。

＜今月の紹介プログラム＞

「週間振り返り」

・1週間の感情や体調、睡眠などの変動をグラフ化し、その原因や実施した対処、感じたこと、考えたことなどを振り返ります。また、社会に目を向け、その週で気になったニュースの発表も行います。

＜利用者の感想＞

・自分の状態をグラフ化することで、客観的に自分自身のことを振り返り、将来に向けて対処法を考えることができました。

・自分の感じたことや考えたことを文章にすると「ああ、自分はこんなことを考えていたんだな」と気づけるので良いなと感じました。

・気になるニュースを選ぶのは大変ですが、ニュースを探す中で社会で起こっている様々なことを知り、社会との繋がりを持てました。

・他の人が選んだニュースを聞けるのは興味深くて楽しいです。

【おすすめの本の紹介】

【容疑者Xの献身】

著者名：東野 圭吾
出版社：文春文庫

高校教師の石神が想いを寄せる隣人の靖子が起こした殺人を隠す為完全犯罪を企てる。物理学者の湯川学がその謎に挑む。

【なんでも見つかる夜に、こころだけが見つからない】

著者名：東畑 開人
出版社：徳間書店

療養中に回復を後押ししてくれた本です。「現実には複雑なものである。幸福とは、複雑な現実をできるだけ複雑に生きることである。そして現実には生きるに足るものである」というフレーズが心に残りました。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.67

難しく考えずに、肩の力を抜いて、ぼちぼちやっていきましょう。





【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、職場、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ることができます。

＜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（C B T）
- ・生活技能訓練（S S T）
- ・認知行動療法アドバンス（C B T A）
- ・週イチレクリエーション
- ・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（3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、毎月各プログラム内容をご紹介します。



【おすすめの本の紹介】

【「手紙屋」蛍雪篇】

著者名：喜田川 泰
出版社：ディスカヴァー・トゥエンティワン

「何のために○○するんだろう？」と悩んでいる方へ。読み終わった後は、きっとやりたくてウズウズするはず！

【運転者】

著者名：喜田川 泰
出版社：ディスカヴァー・トゥエンティワン

家族や同僚みんなに読ませたいような本で、読んでいると前向きになれる心温まる話でした。



～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.68

「頑張らなきゃいけない」なんて考えなくていい、「何となく」でいいと思います。



【リワークとは？】

うつ病で休職中の方を対象に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、職場、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ることができます。

＜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（C B T）
- ・生活技能訓練（S S T）
- ・認知行動療法アドバンス（C B T A）
- ・週イチレクリエーション
- ・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（3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、毎月各プログラム内容をご紹介します。

＜今月の紹介プログラム＞

「デイナイト活動」

長時間の勤務を想定し、認知トレーニングや自己分析、会議の記録作成などの課題を通して、復職後の業務への対応力やコミュニケーション能力を養うことを目的としています。

＜例＞

- ・認知トレーニング
- ・個人分析
- ・議事録作成

＜デイナイト活動参加者の感想＞

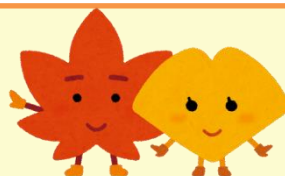
◎複数人と話し合うことで、司会力やコミュニケーション力の向上を実感します。

◎最初はやはり長く感じますが、タイムマネジメントの意識を持つと、時間の使い方を気にするようになり、この時間だからできるトレーニングだと思います。

◎リワークで学んだ知識は、自然と身に付いているものもあるけれど、意識して使わないと難しいものもある、と改めて感じる時間でした。



【おすすめの本の紹介】



【年収90万円でハッピーライフ】

著者名：大原 扁理
出版社：ちくま文庫

自分の人生にとって、何が大切かを取捨選択することの重要性を教えてくれる本です。読むと自分なりの幸せを考えさせられます。

【方法序説】

著者名：ルネ・デカルト（訳：山田 弘明）
出版社：ちくま学芸文庫

哲学を知らない人向けに書かれた、「論理的に考えること」について分かりやすく説明している本です。ついネガティブに考えがちになっているとき、この本を私は読みます。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.68



まずは焦らず自分自身を見つめて、自分にあったペースで。



【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、職場、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ることができます。

12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】：サイズアップゲーム

ゲームの目的

- ・コミュニケーションを通して交流の輪を広げる。
- ・他者の意見を聞き価値観の違いを楽しむ。

「何があるっけ」
協力して話し合



例 お題 頭文字「あ」



【運営側の工夫】

企画立案の時に在籍していた利用者が復職のためになくなる、ということもあり、「ルールがシンプル」「準備が大変ではない」という特徴を持ったレクリエーションを行ないました。また、実際のレクリエーションでは想定とは少し違ったものにはなりましたが、目的に沿って臨機応変に実施することで、よりコミュニケーションの輪が広がるものになったと思います。

《プログラム参加者の声》

- ♪ 新規の利用者が多い中、心理的な距離が近くなったように感じた。
- ♪ 自分では思いつかない発想や言葉を聞き、新たな価値観に気付くことができた。
- ♪ 困った時に他の人に頼ってヒントをもらうことで、助けてもらえているという充実感を感じた。
- ♪ ルールの中で「表現力」「理解力」を最大限に使うゲームで、コミュニケーションにおいて大切なことを教わったように感じた。
- ♪ お互いの価値観をすり合わせることの重要性を学んだので、復職後にも活かしていけるようにしたい。
- ♪ 自ずと交流の輪が広がり、お互いが打ち解ける意味でも良いゲームだったと思う。
- ♪ 困ったことがあった際は1人で抱え込まず、周りの人に助けを求めながら解決していく必要があると思うので、良い練習になった。
- ♪ 周りの人と協力して一つのことを楽しく成し遂げられ、大きな達成感があった。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.69

いろんな角度から物事を見ることができるようになると、気持ちが楽になっていきます。



【おすすめの本の紹介】

「海賊とよばれた男」

著 者：百田 尚樹
出版社：講談社



(紹介者からの一言)

出光の創業者の半生をモデルにした歴史小説。戦後の日本が大きな回復を遂げるまでをドラマティックに描いた、映画化もされた作品。

「無子高齢化 出生数ゼロの恐怖」

著 者：前田 正子
出版社：岩波書店



(紹介者からの一言)

日本の急速な少子高齢化の背景を多角的な視点から分析し、今後どのような問題が起こるか等、わかりやすく解説してある社会派の一冊です。

リワーク広報誌

令和6年1月発行



【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、職場、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ることができます。

1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】：OKワードゲーム

ゲームの目的

- ・雑談をしながら想像力を働かせ、コミュニケーションを行う。
- ・少ない情報やヒントから答えを導く推察力を養う。

ルール

- ・各自、テーマをもとにお題を用紙に書き、右隣の人に渡す。
- ・用紙をおでこに当てて、質問をして書かれたワードを当てる

2グループに分かれて2ゲーム、最後に1グループで1ゲーム実施しました
今年1回目でしたが、盛り上がりました！



【運営側の工夫】

月イチレクリエーション時は第3段階がいなかったため、第2段階の利用者間で何度もデモンストレーションを重ねながら行いました。企画当初は違うレクリエーションでしたが、「より皆が楽しめる工夫」を話し合い、今回のレクリエーションが決まりました。

《プログラム参加者の声》

- ♪ 企画時は問題点や課題点を何度も話し合い、案を何度も練り直したので、**復職後の話し合いのシミュレーションになった。**
- ♪ 話し合いの段階からルールを決定するため的大変さや楽しさを感じることができ、**話し合いをしながら決定していく手順が復職後の業務と重なり、大変参考になった。**
- ♪ 人に対して消極的だと、なかなか質問をしていくことが苦手になってしまうが、今回のレクリエーションを通して **質問しやすくなったと感じた。**
- ♪ 周囲のタイミングを見て話をする場面が何度かあったが、**場の雰囲気を考えて発言する訓練になった。**
- ♪ 解答を導き出すことについては皆にもある程度平等に機会が得られるようなバランスが必要で、**仕事においても自分の事だけでなく全体のバランスを取る必要があるため、職場でも活かしていきたい。**
- ♪ レクリエーション自体が一つの目標に向かって全員が協力する構図だったので、**実際の職場ともリンクするところがあった。**

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.70

相変わらずつらいときも落ち込むときもあります。でも、それも全部ひっくるめて「わたし」なんだと、ほんの少しずつですが受け入れることができました。



【おすすめの本の紹介】

「任せるコツ」

著 者：山本 渉
出版社：すばる舎



(紹介者からの一言)

私が人に仕事をお願いするのが苦手なので読みました。人に仕事をお願いするときのコツが分かりやすくとめられていてお勧めです。

「しんどい心にさようなら 行きやすくなる55の考え方」

著 者：きい
出版社：KADOKAWA



(紹介者からの一言)

しんどくなる自分の考え方のクセに気付くだけではなく、こういう考え方もできるんだと、ホッとしながら視野を広げられます。

リワーク広報誌

令和6年2月発行



【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、職場、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ることができます。

2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

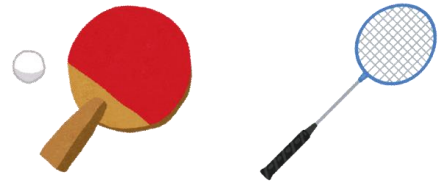
ゲームの目的

- ・身体を動かしチームプレイを通して交流を図る。
- ・集中力増進、環境への対応力を養う。

ルール

- ・2チームに分かれて、ラケットでお手玉をキャッチする。
- ・椅子に座った状態、五角形になった状態で行う。

2グループに分かれて2ゲーム行いました！
最後はドキドキハラハラのポイント2倍ボーナス！
最高に楽しい月イチレクでした！



【運営側の工夫】

何をするかは決まっていたが、細かいルール等は決まっておらず、新しく第3段階になった者で臨機応変にルールを決めました。月1レクの開始前に参加者に練習してもらい、すぐ内容を理解してもらえたので、スムーズにゲームの進行が出来ました。

《プログラム参加者の声》

- ♪ 色々試して話し合っ、最適解を導き出した。この経験を今後のリワーク活動にも活かしていきたい。
- ♪ 目標に向かって全員で取り組むことで一体感を高めるトレーニングになったと思う。
- ♪ 今回のゲームは阿吽の呼吸が必要となる。連携して業務を遂行するときに活かせると思った。お手玉を取りやすく投げるよう配慮する必要があり、相手が仕事をしやすいよう意識することに繋がると思った。
- ♪ 言葉かけや表情などでコミュニケーションを取ることので安心して落ち着いて力を発揮できる環境を作ることができた。
- ♪ お手玉を受け取る動作における瞬発力や適切な力加減等、細かな動作が必要。いかなる場面においても素早く動けることが必要と考えられた。
- ♪ 仕事をするうえで、チームワークは必要となるため、相手の出方を見ることや励まし合う姿勢は大切だと学べた。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.71

1番の収穫は、リワークに参加して
「私はこれからの人生をうまくやっていける気がする」
という自信を得たことです。



【おすすめの本の紹介】

「人生を面白くする本物の教養」

著者：出口 治明
出版社：幻冬舎



(紹介者からの一言)
著者は教養とは人生における面白いことを増やすためのツールとも言っている。読後は教養を身につけることにワクワクするはず。

「かがみの孤城」

著者：辻村 深月
出版社：ポプラ社



(紹介者からの一言)
私は映画から入りましたが、たまたま原作も購入。学校で居場所を無くした子どもたちそれぞれの葛藤、選択、決断に目が離せません。

リワーク広報誌

令和6年3月発行



【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、職場、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ることができます。

3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】：以心伝心ゲーム、重複NGゲーム

ゲームの目的

- メンバー間の意志を汲み取り、他者に歩み寄りたり意思の疎通を図ることでコミュニケーション能力を養う。

ルール

- 3チームに分かれ、お題に対してメンバーが書く答えと同じものを書けばポイントを獲得できる（NGゲームは逆に選ばないようにする）。

ゲームは3グループに分かれて行いました！
メンバーと気持ちが通じ合うと盛り上がりました！



【運営側の工夫】

早い段階で以心伝心ゲーム、重複NGゲームを行うことを決めていましたが、何度も話し合ってアイデアを出し合いました。当日はゲームを盛り上げるため、重複NGゲームのルールを一部調整しました（グループ内で重複したらNGというルールに変更）。

《プログラム参加者の声》

- ♪ メンバーと言葉を話さず解答を共有する必要があった。コミュニケーションを上手くするには**相手のことを知ろうとする気持ちが大事だと思った。**
- ♪ 相手の気持ちになって考えるトレーニングになった。自分の立場だけでなく、**相手の立場で考える事が非常に大切だと感じた。**
- ♪ 10秒間見つめ合って相手の気持ちを探るのはとても難しかったが、気持ちを合わせることはできた。仕事でも相手の目を見るのは大切で、**相手のことを考える練習になると感じた。**
- ♪ チーム戦ということで白熱した。最後までどのチームが勝つか分からず盛り上がった。答えが合ったら大喜び、揃わなくても相手の答えを受け止め、決して否定するのではなく、議論する。**相手とのコミュニケーションにおいて重要になると感じた。**
- ♪ グループで協力して行うゲームだったので、**協調性や相手がどのように考えているかを推し図ることが必要**になり、そうした能力のトレーニングの一端となったのではないかと思った。

～リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉～ Vol.72

元気でいるために心掛けていきたいことは
時には楽な方を選んで肩の力を抜くことです。
心の片隅にいつもとどめておきたいことだと思っています。



【おすすめの本の紹介】

「スマホ脳」

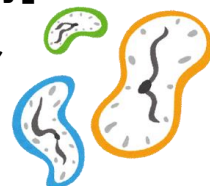
著 者：アンデシュ・ハンセン
出版社：新潮社



（紹介者からの一言）
今の私の不調はこれにあてはまるところもあるのでは？と怖くなって、急遽SNSアプリにスクリーンタイムを設定しました。

「限りある時間の使い方」

著 者：オリバー・バークマン
出版社：かんき出版



（紹介者からの一言）
人生はたったの4000週間しかない。
意外と短いことに気付かされ、その限られた時間をどのように過ごすかの提案が書かれています。