

# あしわく リワーク通信

秋号



リワークプログラム・CRESS  
2013/10/25 No. 004

## あさの会



- ・ラジオ体操
- ・日直から一言
- ・朝の気分と体調確認

## 午前のプログラム



- 月：セルフチェック・SFA
- 火：グループミーティング
- 木：SST（社会技能訓練）
- 金：グループ作業

## 休憩



みんなで  
わいわい  
お弁当タイム

## 午後のプログラム



- 月：アートセラピー
- 火：個別作業・個別相談・掃除
- 木：個別作業・個別相談  
リラクゼーション
- 金：軽運動・掃除

## おわりの会



- ・本日の振り返り
- ・おわりの気分と  
体調確認



## 自己改善

## 知識・技術

## 復職訓練

- ☆1週間の体調や生活リズムを客観的に見ることができ、改善する為の課題や目標を整理する。
- ☆運動や創作を通して、集中している自分を再発見するとともに、感情を表現し、喜びや楽しみを知る。

- ・セルフチェック
- ・アートセラピー
- ・軽運動



- ☆職場や生活場面における日常的なストレスに気付く。また、それに直面したときに取りがちな行動を客観的に見つめ直し自分の考え方の癖を知り、その対処方法を学ぶ。
- ☆自分の素直な気持ちを大切にし、相手の気持ちも尊重できる方法を学ぶ。

【グループミーティングの内容】

- ・認知行動療法(CBT)
- ・ストレスマネジメント
- ・アサーショントレーニング

人に何かを頼みたい時、人から頼まれた事を断りたい時、貴方は上手く自己表現(アサーション)出来ていますか？

- ☆自己表現力を高める。
- ☆集団(グループ)での活動で自己の役割を認識する。

- ・SST(社会技能訓練)
- ・個人プレゼンテーション
- ・グループ作業



【SSTの一場面】



【個人プレゼンの様子】



# リワークメンバーの声をもとにしてプログラムの一部を紹介します！

## セルフチェック

内容：臨床心理士の先生との意見交換を交えながら、一週間の生活習慣を振り返る。  
目的：生活習慣を見つめ直し、生活リズムを整え、ココロとカラダの回復を図る。

### (改善された事・役立った事)

- ・起床・就寝時間など生活習慣を改善できた
- ・皆と目標を共有することで、達成の励みになった
- ・高すぎる目標の是正、続かない目標の見直しができる

### (新しく始めた習慣)

- ・ランニング、ウォーキング
- ・スポーツジムに通う
- ・読書
- ・日記をつける
- ・家事手伝い
- ・朝、キッチンと起きる

### (新たに立てた目標)

- ・朝のランニング 週3~4回
- ・就寝時間を今までより早くする
- ・資格取得に挑戦する
- ・長時間集中力を養う
- ・息子の行動にイライラしない

## 個人プレゼン

内容：月に1回、出されたテーマに沿って5分間自由にプレゼンを行う。  
目的：テーマから連想したものを自分なりに探究し、期日内にまとめ、人にわかるように伝える力を養う。

### (プレゼンの一例)

9月のテーマ「実」  
どんぐりの語源や種類を説明し、どんぐりを使った笛やコマ、リースの作り方を紹介

### (身についたこと)

- ・前向きにトライすることで、ポジティブになれた
- ・発想が豊かになった
- ・パワーポイントを使えるようになった

### (今後挑戦したいこと)

- ・映像や音を効果的に取り入れたい
- ・自作のグラフや絵を使って発表したい
- ・パワーポイントをうまく使えるようになりたい

## リワーク参加理由

- ・妻や主治医に勧められて
- ・ストレスに向き合うため
- ・復職に向けた準備がしたかった
- ・再休職のリスクを減らすため

## 講師紹介

- ・おっとり看護師さん
- ・犬好き&泣き上戸
- ・しゃぶしゃぶとお酒が好物
- ・姿勢がいい、趣味はゴルフ
- ・かわいらしい
- ・卓球の動きに無駄がない

## 復職への目標

- ・心にゆとりをもって生きる
- ・自分の気持ちをコントロールする
- ・仕事に対する意欲を復活させる
- ・自分の意見を発信できるように
- ・ストレスの対処方法を増やす

こころのクリニック和〜なごみ〜

〒541-0054 大阪府中央区南本町2-2-9 ☎: 06-6226-7463

ブログ: <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp/>