

7777♪

リワーク通信

～夏号～

No.006

リワークとは
時に楽しく時に悩み、
復職という共通の目的
に向かう場所です。

	月	火	水	木	金
10:45	セルフチェック	SST	グループ	自己分析	グループ
12:30	/SFA		ミーティング	個人プレゼン	作業
13:30	アートセラピー	個別作業	軽運動	個別作業	グループ
15:30	映画鑑賞	個別相談		個別相談	セラピー
10:30 朝の会 12:30 お昼休み 15:30 終りの会					

1週間の生活記録・目標をみんなで発表し合い、
不規則な生活リズムの改善や体調の自己管理
をできるようにします。

セルフチェック

自分で立てた目標を達成すると、自信につながります。普段の生活を
丁寧に見直すことで、「小さな良い変化」に気がつきます。

1ヶ月単位で身近な目標をたて、良い変化に気づき、
更に良い変化につなげられるように取り組みます。

SFA

初日全くついていけず。話しを聞くだけの参加。用紙に日々の変化を
たくさん記録されている皆さんに感化されました。

絵を描いたり、俳句を読んだり、コラージュをしたり、
表現することで新たな自分を発見します。

アートセラピー

～仮面作り～



月に一度みんなで選んだ映画を観て感想を述べ合います。

映画鑑賞

～映画リスト～

英国王のスピーチ
プラダを着た悪魔
ワンピース

職場の人との関わりあいの場面をロールプレイし、
表情、仕草を含めたコミュニケーションを学びます。

SST

ひとりでは学べない、今の私に
一番必要なことを学べます。

リワークルームで各々の時間を過ごします。
読書や資格の勉強などに取り組む人もいます。

個別作業

個別相談は連日会っているからこそそのアドバイスが
心強く答えが出なくとも、話すことで心が落ち着き
ます。自分を見つめ直すよい機会になります。



個室で臨床心理士の先生と1対1のカウンセリングを受けます。
内容は悩みを相談したり個人の課題を共に見つけたりします。

個別相談

グループミーティング

考え方の癖やその対応方法、他者との適切なコミュニケーション、ストレスを管理し軽減する事などを学ぶことができます。

具体的には認知療法、アサーション、ストレスマネジメントの3つを履修します。

最初は書類作成しているだけのような気がしましたが、書き出す事自体が、自分自身を見つめなおす事になります。又、他の人と意見を交換することで視野が広がります。

グループ作業

リワーク通信、タウン誌などの作成を通じ、グループ全員で協力し、作業することを学びます。作業を通じて協調性、積極性、コミュニケーション等、自身が課題と思われている事に気付き、職場を想定した良いシミュレーションになります。

個人プレゼンテーション

毎月1回、出されるテーマについて、自由に5分で発表を行います。

限られた時間で表現したい事を考えることは難しいですが勉強になります。

人前で発表する事に抵抗がありましたが、場数を踏むことでそれが緩和されます。

自己分析

皆で車座になり、出されたテーマから自分の考え、過去の振り返りなどを自由に発言するプログラムです。一人で考えていると、答えが出ない場合があります。

でも、メンバーと一緒に話すことで共感、なるほど!と思うことがあり、新たな発想に気付かされました。



リワーク内で参加者で行っていることをみんなで自由に話し合い集団の中における自分自身について考えます。難しいことですが自分の気持ち考えを発言し、グループからフィードバックをもらい交流を深めていきます。

グループセラピー

新スタッフ自己紹介

★新任臨床心理士さん★

新しく入った心理士です。

リワークプログラムでもストレスマネジメントをされていると思いますが、私自身の気分転換の方法は映画を見たり、体を動かしたりすることです。よろしくお願いいたします。

★新任看護師さん★

洋楽・Cafe空間が好きな看護師です。

リワーク活動が有意義なものとなるようお手伝いさせていただきます。

軽運動

卓球・ストレッチなど体を動かす事によりリフレッシュできます。卓球は応援して盛り上がります。



《第6号発行にあたり》

グループ作業中に議論しながら、リワーク参加者みんなで協力して作りました。

本紙がリワークを知る一助となることを願います。

臨床心理士の先生方をはじめとするスタッフの皆様の指導の下、完成させることができ、感謝します。

こころのクリニック 和 一なごみー

大阪市中央区南本町2 2-9 辰野南本町ビル1階

TEL06-6226-7463

<http://www.nagomi-kokoro.com>