

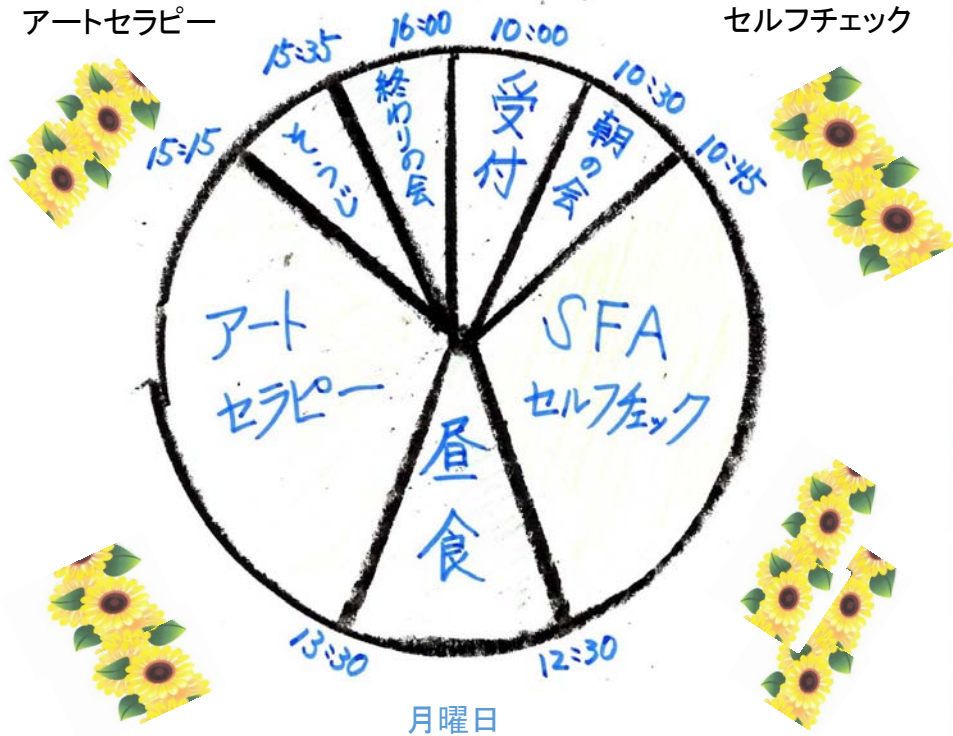
# リワークある日の一日



アートセラピー



セルフチェック



月曜日

- SFA** 目標を設定し、うまくいっていることを引き出し、自分の問題に対してアプローチの仕方を考える時間。
- セルフチェック** 一週間の生活習慣をグループで振り返り、アドバイスをもらう時間。
- アートセラピー** 表現活動、創作などを通して、自分自身を知る時間。

# ワクワク♪ リワーク通信

2016

夏号




Vol. 12


発行者：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  
辰野南本町ビル1階  
TEL: 06-6226-7463  
www.nagomi-kokoro.com


本誌はリワークプログラム  
GRESSの参加メンバーが  
作成したものです。



毎日出席できるのかなあ？体力も落ちてるし、提出物出せるのかなあ？




出席率には個人差がありますが、毎日出席を目指して、日々頑張っています。ただし、体調が悪くなったら、スタッフに相談することもできます。提出物も完璧に仕上げなくても提出できますよ。




元気になれるのかな？




自分を深く知ることができ、同じ悩みを抱える仲間とお互い話をする事で前向きになれます。難しいこともあるし、なかなか変化を感じられないこともあります。ゆっくり自分のペースで参加しながら、元気になって復職できるように取り組んでいます。笑顔が増えたメンバーもいます。



どんな雰囲気なんだろう？暗い感じなのかな？



初日に、メンバーの皆さんが元気で驚きました。皆さんと休憩中などに楽しく会話したり、プログラムを重ねたりしていくうちに自分も元気をもらえました。




リワークってどんなところかな？




とにかく早く卒業(復職)したい！という焦りや不安があるなあ。



臨床心理士の先生がそれぞれの休職期間の期限(あとどれ位残っているか)と体調・気持ちの変化に応じたきめ細やかなアドバイスをしてくれます。焦りは完全に消えないけど、急がば回れという気持ちで、前向きに対人関係の課題に向き合っています。



お昼ご飯はどうしているのかなあ？



お弁当を持って来たり、メンバーに紹介してもらった近くのお店で買ったりすることで不安が解消しました。

どんな格好で行けばいいのかな？

スーツを着て来る人もいますし、カジュアルな格好の人もいます。

