

リワークのメンバーがリワークの疑問にお答えします。

Q：リワークの参加人数・年齢構成・男女比は？

A：2016年9月29日現在、参加人数は20名で、年齢構成は20代4名、30代5名、40代5名、50代6名です。また、男女比は丁度半々です。幅広い方々が参加しています。

Q：発言や会話をしないといけませんか？

A：無理に話す必要はありませんが、ご自身の思いや考えを話すことで悩みを共有できます。また、それが自身の課題に気付くきっかけになることもあります。

Q：早く復職したいという焦りがあるのですが、どのくらいの期間で卒業されていますか？

A：概ね3か月から1年の間で卒業されることが多いですが、臨床心理士の先生が職場と連携しながらそれぞれの休職期間と体調及び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。

復職への焦りや不安はメンバーの誰もが感じるのですが、なぜ休職したのかを考えながらじっくりとリワークに取り組み、復職の時期を考えていくことができます。



こころのクリニック和 ~なごみ~
〒541-0054 大阪市中央区南本町 2-2-9 辰野南本町ビル 1階
TEL 06-6226-7463
URL www.nagomi-kokoro.com

わくわく♪

リワーク通信



休職から職場への復帰を目指すリワークプログラム CRESS。
本誌はそのメンバーが作成したものです。

リワークの一日



10:00～
受付&準備

- 決められた時間までに受付を済ませます。
- 当番の人は机の準備と炊事場の準備をします。



10:30～
朝の会

- まずはラジオ体操で体を起こします。
- 日直の司会で、各自「気分と体調」を発表します。
- 日直の「朝の一言」により、一日がスタートします。



10:45～
朝のプログラム
(SFA, SST, セルフ
チェック等)

<朝のプログラムは1時間45分>
・決まったプログラムだけでなく、個別作業のように読書や、各プログラムの資料作成等、個人の意思により、実施するプログラムもあります。



12:30～
昼食・昼休憩

- 持参のお弁当や、近くのコンビニ、弁当屋さんで購入したお弁当を全員で頂きます。



13:30～
昼のプログラム
(グループ作業等)

<昼のプログラムは約2時間>
・復職に向けたプログラムを中心に卓球やヨガといった、軽運動も実施しています。



15:30～
掃除、終りの会

- 月、水、金曜日は、みんなでリワークルームの掃除をします。各自「気分と体調」「一日の振り返り」を発表、次の日のプログラムを確認し、一日の終了です。



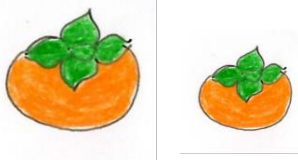
プログラム紹介と体験記



SST (Social Skill Training)

コミュニケーションを要する職場などの場面を設定し、ロールプレイを行い、他者との関わり方について考えるプログラムです。

自分が主人公なら、どうコミュニケーションをとるだろうかと振り返ることで、自分のコミュニケーション能力の気付きになりました。



グループ作業

グループ全員で課題に対し、仕事の取組み方やグループの中での役割を認識しながらコミュニケーションの取り方について考えるプログラムです。

年齢・性別・参加した時期も異なる、復職という同じ目標を持ったメンバーが、小さな会社のような組織を作り、全員で目標に向かいます。完成できた時は大きな自信になりました。



個別作業

読書・PC操作・資格の勉強など各自の課題に取り組み、集中力や注意力の回復を目指すプログラムです。

読書をしたり、課題の提出物を作成したり、少しずつ集中力が増していき、回復を実感出来ます。自分で作業の優先順位を考えられます。



CRESS Cafe

リラックスした雰囲気の中で、軽食などを協力して調理し、歓談しながら交流することで、他のプログラムと違う気分転換を味わえるひとときです。

和気あいあいの共同作業です。日頃の緊張感を一時忘れ、おいしいものを囲んで笑顔で会話を楽しめます。

