

ワクワク♪  
リワーク通信

2017春号  
Vol.14



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



音楽好き部



朝活部



## セルフチェック

復職に向けて月曜日の午前  
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。  
振り返るなかで同じ目標をもった人が  
“部活動”になぞらえて  
自己啓発に取り組んでいます。

快眠部



おそうじ部



他にも・・・  
イラスト部  
腰痛改善部  
などもあります





## ワクワク プログラム紹介

ストレスマネジメント

### 【内容】

ストレスに対する反応や影響を学び、自分がどんなストレスを感じているかを知り、その対処が出来るようになる。

- ①ストレスを感じた事例の書き出し
- ・休職中の職場への連絡

### ②自分が考えたストレス対処方法

- ・前もってメモしておく。
- ・「うまく話さなければいけない」から「最低限伝えればよい」に考え方を考える。

### ③リワークメンバーみんなで考えたストレス対処方法

- ・リワークメンバーや主治医・スタッフ等他の人に相談する。

あるリワークプログラムの流れと湧いたり沸いたりしてきた気持ちを紹介します。



- ・自分が何にストレスを感じているか気が付いた。
- ・自分が考えつかなかった新たな対処法を知ることが出来た。
- ・問題解決方法を学ぶことにより、ストレスはセルフケアできると思えるようになった。

プログラムを受けてわいた気持ち

マインドフルネス

### 【内容】

「今、この瞬間」を大切にし、自身を客観視する為の様々な瞑想を行う。

### ①準備

- ・マットを床に広げ、靴を脱いで座る。
- ・プリントに今の気持ち・感情・身体の状態を記入する。
- ・瞑想に向けてストレッチをし、自分の体の状態を整える。

### ②瞑想「ボディスキャン」

- ・仰向けで横になる。
  - ・目を閉じて、腹式呼吸をする。
  - ・スタッフの誘導で、身体の各部位に意識を集中させてゆく(足先～脚～腹部～腕～頭)。
  - ・いま身体に起きていることを細かく観察する。
- (例)右足先・・・「つま先が冷たいなあ」  
腹部・・・「胃の周辺が重たいなあ」  
頭・・・「おでこの辺りが熱いなあ」

### ③振り返り

- ・体験前と比較した変化、新たに感じた感覚を記入する。



- ・その日の自分の心の状態や動き方の癖などを捉えることができる。毎日瞑想を繰り返し行うことで、自分の状態の変化に気付きやすくなる。
- ・不安な気持ちを、五感で知ることができて、心の不安を分散できて楽になる。
- ・どうにもならない事をグルグルと考えて疲れていたが、一斉シャットアウトして、瞑想に集中したことですっきりした。吹っ切れた。

