



リワークプログラム

アサーショントレーニング

内容: "アサーション"という自己表現の仕方と、実際の場面を例にして、自己表現の方法を学ぶ。

目的: 今後、どのように自己表現できるか考える。

アートセラピー(連句・貼り絵・フォトフレーム・宝地図・リレー小説)

内容: テーマや手法だけを決めて、自由に作品を作り、完成後に発表する。

目的: 表現することを通して、自己を見つめ、考える。

SST(社会技能訓練)

内容: 職場でコミュニケーションが必要な場面を想定して、ロールプレイをする。

目的: コミュニケーション技能を経験から学び、能力を高める。

軽運動

内容: 卓球、ストレッチ、散策

目的: 体力向上。適度な運動を楽しみ、気持ちの改善をする。

心理教育(対象喪失)

内容: 意識しないで行なっている行為や心の動きについて、その意味や考えを学ぶ。

目的: 意識していないことを、客観的に考えて、より良い心の整理方法を考える。

うつ病講習会

内容: 「うつ病」に関する、正しい見解や情報を、院長から話してもらう。

目的: 正しい知識で、自分の病気と正しく向き合う。

自己分析

内容: テーマに沿って、それぞれの体験談や気持ちを話す。

目的: 話すことや、聞くことにより、心の整理をする。

ソリューション・フォーカスト・アプローチ(SFA)

内容: 臨床心理士の先生が出す、前に進むための的確な質問に回答しながら、目標と達成方法を導き出してもらう。

目的: 自分の中の成功例から、今抱えている問題点の解決方法を構成する。

グループ作業(プレゼンテーション・リワーク通信の作成)

内容: メンバー全員で協力して、目的を達成するために取り組む。

目的: グループ作業の、注意点や必要な取り決めについて考える。グループでしか味わえない気持ちを感じる。

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、ストレスに対する対処方法を学ぶ。

目的: ストレスに対する、より良い対処方法を考える。

個人発表(「趣味の紹介」・「卒業」)

内容: テーマに基づき、5分間の発表を行う。発表方法や内容は自分で考える。

目的: より良いプレゼンテーションの仕方について考える。

リラクゼーション

内容: 体の各部を順番に、力をいれたり、緩めたりして、体をリラックスさせる。

目的: 体をリラックスさせることで、心もリラックスさせる。必要なときに、リラックス出来る方法を身につける。

個別相談

内容: 臨床心理士の先生と、現在の様子や、これからの課題等を話し合う。

目的: 心の中の整理を行う。解決方法を考える。

その他

内容: 映画鑑賞・外でカフェ・バーベキュー・クリスマス会・ホームワーク

リワークに参加した感想

★感じる

- ・生活リズムを改善していくことができた。
- ・自分自身に正しく向き合うことができた。
- ・発作を起こしたあとのコントロールがうまくなってきた。
- ・共通の悩みを持った人達に出会えたことで安心感を得ることができた。
- ・皆の話が聞け、一人では無いと感じることができ、刺激しあいながら前向きになれた。
- ・自宅療養だったら、前向きに取り組めるようになるまでもっと時間がかかったと思う。
- ・この病気を治そうと強く思えるようになった。
- ・グループで取り組む上での、取り決めの共有や、リーダーの必要性を感じた。
- ・一人では感じられない、みんなで味わう達成感を感じる事が出来た。
- ・皆の経験や意見を聞いたり、自分のことを話すことで心の中が整理できてくる。
- ・今まで気付かなかった無意識の中の事柄に意味を感じる事ができた。

★学ぶ

- ・先生やメンバーから客観的に自分を見てもらえるため、思考や表現の癖に気付かされ、その問題点も理解できた。
- ・問題点の解決方法を自分だけではなく、皆からコメントがもらえるため、より良い改善方法を導き出してもらえた。
- ・自己表現の仕方次第で、自分にも相手に対しても大きく影響を与えることを知った。
- ・病気や薬に対する正しい知識を得ることができた。
- ・不安に思う原因や考え方の癖を認識でき、その修正方法をトレーニングできた。

★楽しむ

- ・皆でイベントの計画を立て、材料を購入し、楽しく食事することが出来た。
- ・カフェ等外出する際は、道中写真を撮りながらの移動や、美味しいものが食べれたり楽しめた。
- ・適度な運動やリラクゼーションは体だけでなく心もリフレッシュできた。

リワークプログラムとの出会い

- ・主治医や看護師さんにリワークのあるこの病院を薦められた。
- ・インターネットで別の病院を探している中で見つけた。
- ・受付のパンフレットを母が持ってきて、母に薦められた。

リワークあるある

- ・童心に戻れる。
- ・朝の一言が一苦勞。
- ・ホームワークなど、自宅でやることありビックリ。
- ・みんな意外と明るくニコニコしている。
- ・朝の表情でメンバーの体調が分かる。
- ・朝のラジオ体操ができる。



病気になったと思われる要因

★自分の考え方

- 頑張れば出来るという考え。
- 「～べき」という考え。
- プライド。
- 想定外のことが発生したときの焦り、パニック。
- 人に頼ることが苦手。
- 負の連鎖

★仕事のストレス

- 仕事過多。
- 人間関係。

★体調

- 不眠による集中力の低下。

★環境

- 相談や頼れる人の不在。

★原因？

- まだ不明。
- 原因は一つではなく複合的なもの・・・？

転職・退職を考えたこと

YES

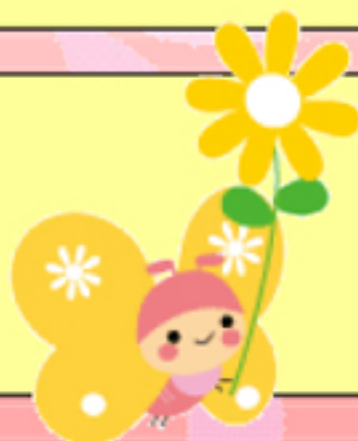
- 転職サイトや求職情報に目が行く。
- 転職後を妄想して現実逃避していた。

NO

- やっていく自信が無い。
- 考えられなかった。

就労の義務について

- 生きがい
- 生活のため
- 自己表現の場
- 社会への恩返し



病気・休職して感じたこと、良かったこと

★自由な時間が増えた

- 自分を見つめ直すいい機会。
- 新しいことへの挑戦や改善点の克服。
- 無理に満員電車に乗らなくてもいい。

★周囲の方への感謝、再認識

- 家族のあたたかさ。
- 一人では生きていけない。
- 無意識の内に無神経であったことへの気づき。

過去～現在のわたし、回復への転機

★過去... 病気になる前・なった時

ーなる前は...ー

- 何にでも積極的で、ささいなことでも楽しめた。
- 苦手や嫌な事は、避けたり、嫌々行っていた。
- 頭の大部分を仕事が占めていた。

ーなった時...ー

- 積極的になれず、楽しめていた事すら楽しめない。
- 視野が閉ざされ、世界が灰色がかった感じた。
- 精神的に落ち込み、表情が無いと言われた。
- 生きる事に限界を感じていた。

★転機... 一歩前へ

- リワークプログラムの存在を知った時。
- リワークプログラムによって、生活のリズムが整ってきた時。
- 苦手なことにも挑戦して「それなりに出来て、意外と楽しめるんだ。」と感じられた時。
- あんなに大きかった仕事のことを、考えるのが少なくなってきた時。

★現在... リワークでつかむ・取り戻す

- 笑ったり、楽しんだり、表情が豊かになった。
- 「何でもやってみよう。」「楽しんでみよう。」と思えるようになった。
- 苦手なことも取り組み方次第で得るものがあるんだと気づけた。
- 夜空や自然を楽しめ、色彩を感じるようになった。
- 生きること安らぎを見出せるようになった。
- 復職したいと前向きに思えるようになった。

私たちの思い

★早期復職への願い

- 焦らずしっかり回復して元通りに役立つように働きたい。
- 現状から脱したい焦りを無くしたい。
- 再発しないように周囲に「変わった」と思ってもらえるようになりたい。

★家族への「ありがとう・ごめんなさい」気持ち

- いつもそばにいて支えてくれてありがとう。
- 不安から家族を守っていききたい。
- 病気になって心配をかけ、我慢させてごめんなさい。
- 今は頼りなくてごめん。でもきっと復活するからね。

★ご担当両先生への感謝

- いつも支えとなって相談にのって頂きありがとうございます。
- 親身になってアドバイスをもらい、今やるべきこと、改善点を導き出してもらい感謝しています。

※このリワーク通信は、リワーク・プログラムの中でメンバーの意見を基に皆で作成したものです。

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

☎06-6226-7463

URL: www.nagomi-kokoro.com