



あさの会

10:30

- ・ラジオ体操
- ・日直からの一言
- ・朝の気分と体調確認

午前のプログラム

10:45

- 月:セルフチェック・SFA
- 火:グループミーティング
- 木:SST(社会技能訓練)※
- 金:グループ作業

休憩

12:30

- みんなでわいわいお弁当タイム

午後のプログラム

15:15

- 月:アートセラピー
- 火:個別作業・個別相談・掃除
- 木:個別作業・個別相談・リラクゼーション
- 金:軽運動・掃除

おわりの会

15:30

- ・本日の振り返り
- ・おわりの気分と体調確認

【セルフチェック・SFA】

セルフチェック

- 内容:**生活記録表を用いて一週間の生活習慣の振り返りを行う。
- 目的:**生活リズムを整えて、心と体力の回復をはかる。
- 感想:**一週間の体調や生活リズムを客観的に見ることができ、改善するための課題や目標を整理できて良い。



ソリューション・フォーカスト・アプローチ(SFA)

- 内容:**臨床心理士の先生と一緒に、自分にとっての”良い変化”を見つけ、新たな身近な目標を設定し、それを達成した時の良いイメージを創造する。
- 目的:**自分の過去の成功例から、今抱えている問題の解決方法を探す。
- 感想:**身近な目標を設定することで、生活にハリが出る。目標を達成するためには、達成した時の良いイメージを持つことが大切で、解決のための手掛かりが、自分の経験の中にあることに気が付いた。

【グループミーティング】

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を学び、過去にあった困難な場面を例にして、よりよい自己表現の方法を全員で考える。
- 目的:**相手の気持ちを尊重しつつ、自分の素直な気持ちを大切に、率直に伝える力を身につける。
- 感想:**相手の気持ちに寄り添い、お互いに良好な関係を築ける手段を知ることができる。

CBT(認知行動療法)

- 内容:**ストレスに直面したときによくとる行動や考え方について客観的に見つめ直し、改善するための方法を学ぶ。
- 目的:**ストレスに対して自分がとる行動や考え方のくせに気が付き、柔軟に考え、心を和らげられる方法を身につける。
- 感想:**「自分の癖」を見つけることのできるので、へこむ事もあるけど、未来の自分にエールを送れる。



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。
- 感想:**自分の気持ちをきちんと知る事がキーポイント。ストレスに機能的に対処することを考えるようになった。

【SST(社会技能訓練:第1・2週)】 ※心理教育(第3週)・自己分析(第4週)

- 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。
- 感想:**ロールプレイ(擬似演技)を通して、自身の改善点が見つけられ、自分の視野が広がったように思った。

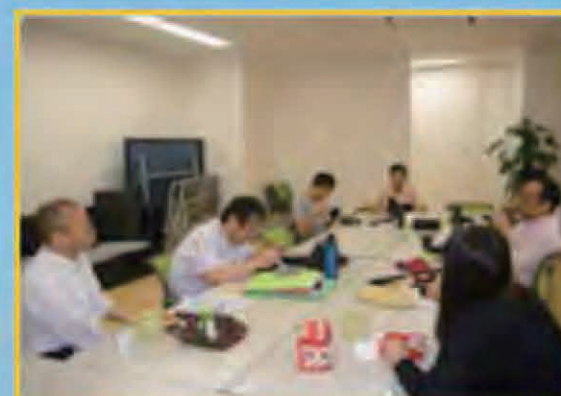
【グループ作業】

- 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。
- 感想:**グループで作業をする上での注意点・楽しさ等に気付く事ができ、協力して進めていくプロセスは、復職に向けてのリハビリとしては、とても適していると思う。



【不定期開催:和田先生の「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。
- 感想:**院長先生が開いてくださる講習会なので、専門的な話が聞けて正しい知識を得ることにより、自身の病気について理解が深まる。



わいわいお弁当タイム



ソファでリラックス

★ リワークに参加した理由 ☆

- ・ 医師/上司に勧められて
- ・ 復職に向けて何か行動を起こしたかったから
- ・ 生活リズムを取り戻すため
- ・ 自宅から外出できるようになるため
- ・ 休職・復職を繰り返していたので、今度こそきちんと復職したいから
- ・ 自分が変わらないと前に進めないと考えたから
- ・ いきなり復職する事が不安だったから

★ 参加して変わったこと ☆

- ・ 休職に対して前向きに考えるようになった
- ・ どのプログラムも発表する機会が多いので、少しずつ自分の考えや想いを話せるようになった
- ・ 他の参加メンバーが復職に向けて取り組んでいる姿勢を拝見し、積極的にプログラムに参加する気力が湧いた
- ・ 不得手なことでもやろうという気持ちが出てきた
- ・ 翌日の事を考えて眠れなくなることがなくなった
- ・ 雑談できるようになった
- ・ 人と接するのが楽しいと思えるようになった

★ 名コンビ！！なスタッフの紹介 ☆

- ・ 唐揚げが好き
- ・ 聞き上手
- ・ 話し方がおっとり
- ・ よく頷く
- ・ フワッとした感じ
- ・ 笑い上戸



- ・ 白米が好き
- ・ 自然な感じ
- ・ 優しい雰囲気
- ・ いつも笑顔
- ・ 挨拶が爽やか
- ・ 美しい卓球フォーム

ブログもあります→<http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp/>

★ 目標 ☆

- ・ コミュニケーション能力を向上させ、積極的に会話ができるようになりたい
- ・ 自分らしく、自分を大切にできるようになりたい
- ・ 体質改善、体力維持に努めて健康な体を保持したい
- ・ アクティブに活動したい 心も体も健康でいたい
- ・ 日々楽しいことを見つけられるよう気持ちにゆとりをもっていきたい
- ・ 笑顔のある enjoy life を過ごしたい



★ 復職したら「こうしよう」と考えていること ☆

- ・ 自分が考えていることをきちんと伝える
- ・ わからなかったり、不安に感じたときは相談する
- ・ 一人で溜め込まずに周りに相談してみる
- ・ 自分の感情を出していく

★ プログラムに参加してから始めたこと

- ・ 日記を付けて妻に読んでもらう
- ・ 小さな挑戦をする
- ・ 気になったら声をかける
- ・ 疑問を感じたら聞く
- ・ プログラムで話す順を意識して話す

★ 気分転換の方法 ☆

- ・ 自分の趣味を楽しむ事
- ・ 好きな雰囲気の場所(カフェ・ベランダ等)に行く
- ・ とりあえず場所・雰囲気を変える
- ・ 自分の気持ちを書き出す
- ・ 気持ちを声に出す (例)「えっ、何?」「うわあ、最悪」「えー、わからん」
- ・ お茶やコーヒーを煎れて、一息ついたり読書したりする

★ 参加メンバーについて(H25.6.1現在) ☆

