



なごみリワーク通信

春号



リワークプログラム・CRESS
2014/2/28 No.005

あさの会



- ・ラジオ体操
- ・日直から一言
- ・朝の気分と体調確認

午前のプログラム



- 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



みんなで
わいわい
お弁当タイム

午後のプログラム



- 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



- ・本日の振り返り
- ・おわりの気分と
体調確認



月 【セルフチェック】

生活リズム乱れていませんか？

臨床心理士の先生と、生活習慣を見つめ直し生活リズムを整えます。

【SFA】ソリューション・フォーカスト・アプローチ

なりたい自分！あきらめていませんか？

なりたい自分への手がかりが、自分の経験の中にある事に気付けます。

火

グループミーティング

【CBT】認知行動療法

考え方のクセに気付いていますか？

身近な出来事を元にクセに気づき、バランスの取れた考え方ができるよう学びます。

【アサーショントレーニング】

気持ちをうまく伝えられていますか？

互いの気持ちを大切にしながら、自己表現の方法を学びます。

【ストレスマネジメント】

ストレスと上手につきあっていますか？

ストレスに気づき、それを無くしたり、弱めたりする方法を学びます。

木

【SST】社会技能行動療法

職場で、不安やストレスはありませんか？

職場での行き詰った状況をロールプレイして、メンバー全員で改善点を検討します。



金

【グループ作業】

協調して、自分を表現できていますか？

メンバー全員で協力して、ひとつのテーマに取り組みます。(例) リワーク通信の作成

金



軽運動(静かな卓球選手権)



グループ作業(リワーク通信作成)

■ リワーク参加前

- ① 50歳代でも参加できるのか？
- ② 休んでいることに罪悪感を感じ、外出する気にもならない
- ③ 転勤、転居、出産と、急激な環境変化に戸惑っていた
- ④ 毎日、上司に叱られて、会社に行くのが苦痛だった
- ⑤ 仕事を自分1人で抱え込んで辛かった

■ 参加してみても

- ① 20～50歳代までの年齢の男女が参加していた
- ② 自分と同じ考えの人がたくさんいた
- ③ 生活リズムが整うようになった
- ④ ロールプレイで会話方法を訓練できた
- ⑤ 色んな人からアドバイスを貰えた

臨床心理士からの一言

「リワーク」とは、うつ病で休職に至った方たちが同じ場所・同じ時間に集い、同じ境遇にいるメンバーと、復職を目指す治療プログラムです。それまでは一人で抱えざるを得なかった職場での苦しみを、リワークの仲間（メンバーとスタッフ）と共に抱えて、一緒に考える作業をしています。グループだからこそ持ちうるそのような治療的力を利用することで、その方に変化が起きます。やがて、自分自身の仕事に再度向き合われ、リワークを巣立ち、職場へと戻って行く日が訪れる――私たちはそういうプロセスに付き添っていきたいと考えています。

■ 参加してみた感想

- ① 初めは緊張したが、すぐに慣れて気楽に参加できる
- ② 休むことは悪いことではないと思えた
- ③ 少しずつ、気持ちが仕事と家族に向かっている
- ④ 報告、相談が上手くできるようになったと思う
- ⑤ 自分の視野が広がった

■ 復職後のイメージ

- ① どんな年代ともコミュニケーションがとれる
- ② これからは休みも大事にして、気分転換を図る
- ③ ハツラツと働き、家族サービスもしたい
- ④ 上司と上手くコミュニケーションがとれる
- ⑤ 他人に仕事を任せる

こころのクリニック 和(なごみ)

住所：〒541-0054大阪府中央区南本町2-2-9

TEL：06-6226-7463

ブログ：<http://www.nagomi-kokoro.com>